INTROSPECTIV

Burnout

Cum să spargi cercul vicios al stresului

Burnout
Burnout
Burnout
Burnout
Burnout

EMILY NAGOSKI
AMELIA NAGOSKI

INTROSPECTIV

Burnout

Cum să spargi cercul vicios al stresului

Burnout
Burnout
Burnout

EMILY NAGOSKI
AMELIA NAGOSKI

Burnout
Burnout

INTROSPECTIV
DEZVOLTARE PERSONALĂ

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

EMILY NAGOSKI
AMELIA NAGOSKI

Burnout

CUM SĂ SPARGI CERCUL VICIOS AL STRESULUI

Traducere din limba engleză de
MIHAELA SOFONEA

LITERA
București

Burnout
The Secret to Unlocking the Stress Cycle
Emily Nagoski, PhD, și Amelia Nagoski, DMA

Această traducere a fost publicată prin înțelegere cu Ballantine Books, un imprint al Random House, o divizie a Penguin Random House LLC.

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Ramona Ciortescu, Sabrina Florescu
Corectori: Justina Bandol, Oana Sănițariu
Copertă: Anda Runtag
Tehnoredactare și prepress: Laura Velcea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
NAGOSKI, EMILY
Burnout - Cum să spargi cercul vicios al stresului /
Emily Nagoski şi Amelia Nagoski... ;
trad. din lb. engleză de Mihaela Sofonea. -
Bucureşti : Litera, 2021
ISBN 978-606-33-7123-3
ISBN EPUB 978-606-33-7376-3
I. Nagoski, Amelia

II. Sofonea, Mihaela (trad.)

61

Pentru cele care oferă

INTRODUCERE

Burnout este o carte pentru toate femeile care s-au simțit copleșite și epuizate de tot ce trebuie să facă și, cu toate acestea, și-au făcut griji că nu fac „destul". Adică pentru toate femeile pe care le cunoaștem – inclusiv noi.

Probabil ai auzit următoarele sfaturi de nenumărate ori: mișcare, smoothie-uri verzi, autocompasiune, cărți de colorat, meditație, băi relaxante, recunoș-tință... Probabil ai și încercat multe dintre ele. Uneori ajută, cel puțin pentru o vreme. Dar apoi copiii au probleme la școală, partenerul are nevoie de sprijin într-un moment greu sau ne trezim cu un nou proiect pe cap și ne gândim: „O să am grijă de mine de îndată ce termin cu toate astea".

Problema nu este că femeile nu *încearcă*. Dimpotrivă, încercăm tot timpul să facem și să fim tot ceea ce ne cere toată lumea. Și am încerca orice – orice smoothie verde, orice exercițiu de respirație, orice carte de colorat sau produs de baie, orice escapadă sau vacanță pe care ne-o putem strecura în program – pentru a fi ceea ce ni se cere la muncă, în familie, în cercul nostru. Încercăm de asemenea să avem grijă de noi înainte de a-i ajuta pe ceilalți. Apoi apare încă un copil cu probleme, un șef îngrozitor sau un semestru dificil.

Problema nu este că nu încercăm. Problema nu este nici măcar că nu știm cum. Problema e că lumea a transformat „starea de bine" într-un nou obiectiv pe care toți „ar trebui" să ne străduim să-l atingem, dar pe care, de fapt, nu-l pot atinge decât oamenii care au timp, bani, bone, iahturi și numărul de telefon al lui Oprah.

Așa că această carte este diferită de orice altceva ai putea citi despre burnout. Ne vom lămuri ce înseamnă starea de bine în viața ta reală și vom analiza obstacolele care te împiedică s-o atingi. Vom pune aceste obstacole în context, ca niște puncte de reper pe hartă, astfel încât să găsim metode de

a le ocoli, de a le depăși sau de a le înfrunta – sau, uneori, de a le face, pur și simplu, țăndări.

Cu ajutorul *științei*.

Cine suntem și de ce am scris Burnout

Emily are un doctorat în domeniul sănătății și este autoarea unui bestseller *The New York Times*, *Arta sexualității*[*] (*Come As You Are: The Surprising New Science that Will Transform Your Sex Life*). În turneul ei de promovare a cărții, cititoarele îi spuneau întruna că informațiile din carte care le schimbaseră viața nu erau datele științifice despre sex, ci capitolele despre stres și procesarea emoțiilor.

Când i-a povestit despre asta surorii ei gemene, Amelia, care e dirijoare, ea a reacționat ca și când ar fi fost evident. „Bineînțeles. Nimeni nu ne învață cum să simțim emoțiile. Dar eu *am fost* învățată. Orice muzician care a studiat la conservator învață cum să simtă când cântă pe scenă sau stă pe podium. Numai că asta nu înseamnă că știam cum să-mi aplic cunoștințele în lumea reală. Iar când am învățat, în cele din urmă să le aplic, probabil asta mi-a salvat viața“, a spus ea. „Ba chiar de două ori.“

Iar Emily, amintindu-și cum fusese să-și vadă sora plângând la spital, a spus: „Ar trebui să scriem o carte despre asta“. Amelia a fost de acord: „O carte despre asta m-ar fi ajutat cu siguranță mult în viață“.

Cartea cu pricina este *Burnout*.

A devenit mult mai mult decât o carte despre stres. Mai presus de toate, a devenit o carte despre legăturile cu ceilalți. Noi, oamenii, nu suntem făcuți să realizăm lucruri mărețe singuri, ci să colaborăm. Despre asta am scris – și am scris împreună.

Epuizarea emoțională

Când le spuneam femeilor că scriem o carte intitulată *Burnout*, nimeni nu ne întreba: „Ce este *burnout*?“ (De cele mai multe ori reacția era: „A fost publicată? Pot s-o citesc?“) Cu toții știm ce este *burnout*-ul; știm cum se simte în corpul nostru și cum starea noastră emoțională se prăbușește sub

apăsarea lui. Dar, când a fost introdus ca termen tehnic de către Herbert Freudenberger, în 1975, burnout-ul a fost definit prin trei componente:

1. *epuizare emoțională* – oboseală ce survine atunci când îți pasă prea mult și pentru prea mult timp;
2. *depersonalizare* – lipsă de empatie, de implicare, de pasiune;
3. *diminuarea sentimentului de împlinire* – sen-zația continuă de futilitate, impresia că nimic din ceea ce faci nu contează.[1]

Iată și un eufemism: starea de burnout este extrem de răspândită. Aproximativ 20–30% din profesorii din America suferă de o formă moderată sau gravă de burnout.[2] Rate similare există în rândul profesorilor universitari și al celor care lucrează în organizații umanitare internaționale.[3] Printre angajații din domeniul medical, procentul poate ajunge până la 52%.[4] Aproape toate studiile despre burnout se referă la varianta lui profesională – mai exact, cea suferită de „oamenii care ajută oameni“, precum profesorii și asistenții medicali –, dar o arie emergentă de cercetare este reprezentată de „burnout-ul parental“.[5]

În cei peste 40 de ani de la definirea conceptului, cercetările au constatat că primul element din burn-out, *epuizarea emoțională*, este cel mai strâns legat de efectele negative asupra sănătății, a relațiilor și a muncii noastre – în special în cazul femeilor.[6]

Așadar, ce este, mai exact, o „emoție“ și cum poate fi ea epuizată?

La nivel elementar, emoțiile presupun secreția unor neurotransmițători în creier, ca reacție la stimuli. Când îl vezi pe cel de care ești îndrăgostită, creierul produce o serie de substanțe, ceea ce declanșează un val de schimbări fiziologice – inima îți bate mai repede, hormonii se pun în mișcare și simți fluturi în stomac. Tragi aer adânc în piept și oftezi. Expresia feței ți se schimbă; poate că roșești; chiar și timbrul vocii tale devine mai cald. Gândul îți zboară la amintiri legate de cel de care ești îndrăgostită și la fantezii despre viitor și simți brusc impulsul de a traversa încăperea și a-l saluta. Cam toate organele din corpul tău reacționează la valul de stimuli chimici și electrici pus în mișcare de vederea lui.

Asta este emoția. Este automată și instantanee. Poate apărea oriunde și afectează totul. Și apare mereu – simțim simultan emoții diferite, chiar și ca reacție la un singur stimul. Poți simți nevoia de a-l aborda pe cel de care ești îndrăgostită, dar în același timp poți simți impulsul de a te întoarce și de a te preface că nu l-ai observat.

Lăsate în voia lor, emoțiile – aceste reacții instantanee la stimuli, ce antrenează întregul corp – dispar singure. Atenția ți se îndreaptă de la cel de care ești îndrăgostită spre un alt subiect, iar efectul pasiunii se atenuează, până când acel cineva îți revine în minte sau îți apare din nou în cale. Același lucru se întâmplă și cu durerea pe care o simți când cineva este dur cu tine sau cu repulsia față de un miros neplăcut. Toate se sting la un moment dat.

Pe scurt, *emoțiile sunt tuneluri. Dacă le parcurgi până la capăt*, *vei ieși în cele din urmă la lumină.*

Epuizarea apare când rămânem *blocate* într-o emoție.

Asta se poate întâmpla pentru că suntem constant expuse la situații ce ne trezesc emoția respectivă – îl vedem tot timpul pe cel de care suntem îndrăgostite, zi de zi, chiar dacă numai în gândurile noastre, așa că suntem prizonierele propriei dorințe; sau ne întoarcem zilnic la o slujbă stresantă. Nu e de mirare că profesiile care presupun ajutorarea altora sunt epuizante – te confrunți zi de zi cu persoane aflate în dificultate. Nu e de mirare că e epuizant să crești un copil – odată ce ai devenit părinte, vei fi mereu părinte. Rămâi în tunel toată viața.

Uneori ne blocăm pentru că nu ne găsim drumul. Cele mai dificile sentimente – furie, durere, disperare, neajutorare – s-ar putea să fie prea periculoase ca să le depășim singure. Ne pierdem și avem nevoie de altcineva, o prezență iubitoare, care să ne ajute să ne găsim calea.

Iar uneori ne blocăm pentru că suntem prinse într-un loc în care nu mai putem înainta.

Multe nimerim exact în această situație din cauza unei probleme pe care noi am numit-o „sindromul celor care oferă“.

Sindromul celor care oferă

În *Down Girl: The Logic of Misogyny* (*Rățușca cea urâtă. Logica misoginismului*), filosoafa Kate Manne descrie un sistem în care se presupune că o categorie de oameni,[7] „cei care oferă“, trebuie să pună la dispoziție, de bunăvoie, fără a opune rezistență, timpul, atenția, afecțiunea și corpul lor unei alte clase de oameni, „ființele umane“.[8] Sugestia acestor termeni este că ființele umane au obligația morală de *a fi ele însele* sau de *a-și exprima natura lor proprie*, în timp ce aceia care oferă au obligația morală de *a se oferi* pe sine ființelor umane. Ghici din ce categorie fac parte femeile.

În viața de zi cu zi, dinamica este mai complicată și mai subtilă, dar hai să ne imaginăm o versiune schematică: cei care oferă sunt „subordonații atenți și iubitori“ ai ființelor umane.[9] Rolul lor este să se pună cu totul la dispoziție, astfel încât cei care le primesc donația să-și poată *atinge întregul potențial*. Se presupune că ființele care oferă trebuie să renunțe la orice resursă sau putere pe care se întâmplă s-o fi dobândit – slujba, dragostea, corpul. Acestea le aparțin celor care primesc.

Cei care oferă trebuie să fie mereu *drăguți*, *fericiți*, *calmi*, *generoși și atenți la nevoile celorlalți*, ceea ce înseamnă că nu trebuie să fie niciodată urâți, furioși, supărați, ambițioși sau atenți la propriile nevoi. De fapt, nu trebuie să aibă nevoie de nimic. Dacă îndrăznesc să ceară sau – Doamne ferește! – să *pretindă* ceva, asta este o încălcare a rolului lor de făptură generoasă, și s-ar putea să fie pedepsite. Iar dacă nu oferă, supuse și cu zâmbetul pe buze, orice li se cere, s-ar putea să fie pedepsite, batjocorite sau chiar distruse și pentru asta.

Și dacă ne-am fi propus să concepem un sistem care să provoace burnout la jumătate din populație, cu siguranță n-am fi putut imagina ceva mai eficient.

Epuizarea emoțională survine atunci când suntem blocate într-o emoție și nu putem înainta prin tunel. În cazul sindromului celor care oferă, nu avem voie să deranjăm pe nimeni cu ceva atât de haotic precum emoțiile, așa

încât femeile care oferă sunt blocate într-o situație ce le împiedică să înainteze prin tunel. S-ar putea chiar să fie pedepsite pentru asta.

Corpul tău, cu instinctul său de conservare, știe, într-o oarecare măsură, că sindromul celor care oferă te ucide încet-încet. De aceea încerci întruna mindfulness, smoothie-uri verzi și tot felul de soluții de îngrijire personală la modă. Dar instinctul de conservare se luptă cu un sindrom care insistă că autoconservarea este *egoistă*, astfel că eforturile tale de a avea grijă de tine s-ar putea să înrăutățească, de fapt, lucrurile, făcându-i pe ceilalți, sau pe tine însăți, să te pedepsească și mai tare – căci cum îndrăznești?

Sindromul celor care oferă este boala de care suferim.

Cartea aceasta este rețeta pe care ți-o prescriem.

Structura cărții

Am organizat *Burnout* în trei părți.

Partea I se numește „Ce iei cu tine". În *Imperiul contraatacă*, episodul al cincilea din *Războiul stelelor*, Luke Skywalker vede o peșteră a răului. Uitându-se îngrozit spre intrare, îl întreabă pe maestrul său, Yoda: „Ce este acolo?"

Yoda răspunde: „Doar ce iei cu tine".

Secțiunea introductivă a cărții vorbește despre trei resurse interne pe care le purtăm cu noi pe parcursul călătoriei noastre eroice: ciclul reacției la stres, „monitorul" (mecanismul cerebral care controlează frustrarea) și sensul vieții. Sensul este adesea înțeles greșit drept „ceea ce vom găsi la capătul tunelului", dar nu asta reprezintă. (Atenție: sensul e o chestie bună.)

Așa ajungem la partea a II-a, „Adevăratul inamic". Titlul lui e o trimitere la *Jocurile foamei*, unde tânăra Katniss Everdeen este forțată să ia parte la un „joc" organizat de un guvern SF distopic, în care trebuie să omoare alți copii. Mentorul ei îi spune: „Ține minte cine este adevăratul inamic". Căci nu, inamicul nu sunt oamenii pe care guvernul îi cere să-i omoare și care încearcă s-o ucidă la rândul lor. Adevăratul inamic este guvernul care a născocit acest sistem.

Poți ghici care este inamicul în cartea noastră?

[Muzică de suspans și... ta-dam!] Patriarhatul!

Majoritatea cărților de dezvoltare personală pentru femei omit acest capitol, discutând doar lucrurile pe care cititoarele le pot controla, dar asta e ca și cum ai învăța pe cineva cea mai bună strategie de a câștiga fără să menționezi că *meciul e aranjat*. Din fericire, când înțelegem cum este aranjat, putem să jucăm după propriile reguli.

Iar apoi partea a III-a – concluzia triumfătoare – descrie știința de a câștiga războiul împotriva „adevăratului inamic". Există lucruri concrete, specifice, pe care le putem face în fiecare zi pentru a deveni puternice și a învinge inamicul.

Am numit această parte „Aplică ceara, șterge ceara". În filmul *Karate Kid*, domnul Miyagi îl învață karate pe Danny LaRusso punându-l să-i lustruiască mașina. „Aplici ceara", spune Miyagi, rotindu-și palma în sensul acelor de ceas, „ștergi ceara", continuă el, rotindu-și cealaltă palmă în sens invers, apoi adaugă: „Nu uita să respiri". Tot el îl pune pe Danny să șmirgheluiască terasa, să dea cu baiț gardul și să văruiască pereții casei.

De ce aceste sarcini banale, repetitive?

Pentru că în ele rezidă gesturile protectoare care ne ajută să creștem îndeajuns de puternice pentru a ne apăra, pe noi și oamenii pe care îi iubim, și pentru a face pace cu inamicii noștri.

„Aplică ceara, șterge ceara" sunt *lucrurile care te fac mai puternică*: relaționarea, odihna și compasiunea față de tine însăți.

Pe parcursul cărții vei urmări poveștile a două personaje: Julie, profesoară la o școală de stat, o femeie copleșită, al cărei corp se revoltă, silind-o să-i acorde atenție, și Sophie, ingineră, care decide că n-are de gând să se supună patriarhatului. Sunt personaje compozite: așa cum filmele sunt alcătuite din mii de imagini statice, montate pentru a spune o poveste, și ele sunt compuse din bucăți din alte zeci de femei reale. Folosim această tehnică atât pentru a proteja identitatea eroinelor noastre, cât și pentru că acest fir narativ mai amplu explică mai eficient lucrurile decât ar face-o niște viniete de sine stătătoare. Studiul nostru nu reușește nici pe departe să cuprindă experiențele tuturor femeilor, dar sperăm că aceste povești vă vor

transmite că fiecare din noi trăiește experiențe unice, care sunt, totodată, universale.

Și fiecare capitol se încheie cu o listă SCURT PE DOI. Dacă scrii o postare de 500 de cuvinte pe Facebook sau un comentariu format din mai multe paragrafe pe Instagram, s-ar putea ca cineva să-ți răspundă: „Fii mai concisă!“ Listele noastre SCURT PE DOI conțin idei pe care le poți împărtăși cu cea mai bună prietenă atunci când te sună plângând, infor-mații pe care le poți folosi pentru a demonta mituri atunci când apar în discuții și gânduri care sperăm să-ți vină în minte noaptea, când rotițele din creier nu ți se pot opri.

Câteva precizări despre uzul științei

În această carte, folosim cunoștințele științifice ca mijloc de a ajuta femeile să ducă o viață mai bună. Am apelat la diverse discipline, printre care neuroștiințele afectelor, psihofiziologia, psihologia pozitivă, etologia, teoria jocului, biologia computațională și multe altele. Așadar, câteva avertismente despre știință.

Știința este cea mai bună idee pe care a avut-o vreodată omenirea. Este o modalitate sistematică de a explora natura realității, de a testa și de a demonstra sau de a combate idei. Dar este important să reținem că știința este, în esență, un mod specializat de *a greși*. Adică, toți oamenii de știință încearcă (a) să greșească mai puțin decât predecesorii lor, dovedind că un lucru pe care îl credem adevărat nu este, de fapt, astfel, și (b) să greșească într-un mod ce poate fi testat și confirmat, astfel încât următorul om de știință să greșească la rândul lui ceva mai puțin. Cercetarea este un proces continuu de învățare care ne dezvăluie constant încă un pic din adevăr, ceea ce, inevitabil, scoate la iveală cât de mult am greșit în trecut. De aceea, ori de câte ori citești un titlu precum: „Un nou studiu arată...“ sau: „Ultimele descoperiri demonstrează că...“, fii sceptică! Un singur studiu nu dovedește nimic. În *Burnout*, ne-am propus să folosim idei consacrate de-a lungul mai multor decenii și consolidate de multiple abordări. Cu toate acestea, știința nu oferă adevărul pur, doar cel mai bun adevăr disponibil. Într-un fel, știința nu este o știință exactă.

A doua precizare: științele sociale evaluează, în general, un număr mare de oameni și analizează media rezultatelor obținute de la ei, pentru că oamenii *sunt diferiți*. Doar pentru că ceva este adevărat în cazul unui grup – cum ar fi că americancele au, în medie, o înălțime de 1,65 metri –, nu înseamnă că este adevărat pentru toți indivizii din grupul respectiv. Dacă întâlnești o americancă de 1,55 metri, nu e nimic în neregulă cu ea; e doar diferită de medie. Și nu e nimic în neregulă nici cu știința; e adevărat că femeile din SUA au, în medie, această înălțime, dar asta nu ne spune nimic despre o femeie anume. Așadar, dacă citești niște date științifice în această carte care descriu „femeile" în general, dar nu pe tine, nu înseamnă că știința a dat greș sau că ai tu o problemă. Oamenii sunt diferiți și se schimbă. Știința este o metodă prea puțin fină pentru a surprinde cazurile tuturor femeilor.

O a treia precizare: cercetările științifice sunt este adesea costisitoare, iar cei care le plătesc pot influența rezultatele și dacă ele vor fi sau nu publicate. Oricât de încântați am fi de tehnicile bazate pe dovezi, este important să ne amintim de unde provin aceste dovezi și de ce nu vedem și dovezi contrare.[10]

Știința are și o a patra limitare ce merită men-ționată într-o carte despre femei: când un articol științific spune că a studiat „femei", asta aproape întotdeauna înseamnă că a studiat persoane care s-au născut într-un corp ce i-a făcut pe adulții din jur să spună: „E fată!", care au fost crescute ca fete și au devenit adulte mulțumite cu identitatea psihologică și în rolul social de „femei". Există multe persoane care se identifică drept femei și pentru care cel puțin unul din aceste lucruri nu este adevărat, și există numeroase alte persoane care *nu* se identifică drept femei și pentru care unul sau mai multe din aceste lucruri sunt adevărate. În cartea de față, când folosim cuvântul „femeie", ne referim, în general, la oameni care se identifică drept femei, dar este important să reținem că, atunci când vorbim despre știință, ne limităm la femeile identificate la naștere și crescute ca femei, căci, în mare măsură, asta s-a studiat. (Ne pare rău.)

Deci, încercăm să ne bazăm cât mai mult pe știință, dar suntem conștiente de limitările ei.

Aici intervine arta.

După cum scrie Cassandra Clare, autoare de cărți SF: „Ficțiunea este adevărată, chiar dacă nu e adevăr“. La asta servește narațiunea, și, de fapt, cercetările arată că oamenii înțeleg datele științifice mai bine atunci când le sunt comunicate narativ. Prin urmare, pe lângă neuroștiințe și biologie computațională, vom discuta despre prințese Disney, distopii SF, muzică pop și multe altele, căci poveștile ajung acolo unde știința nu poate ajunge.

Bufnița și brânza

Iată un studiu real, făcut de oameni de știință cât se poate de serioși:[11]

Participanții la studiu au primit niște labirinturi desenate pe hârtie și li s-a spus că scopul lor e să conducă un șoarece de carton dintr-un capăt în celălalt. Într-una din versiunile labirintului, o bufniță de carton se profila amenințător pe pagină, vânând șoare-cele; într-alta, șoarecele era așteptat la destinație de o bucățică de brânză.

Ce grup a parcurs labirintul mai repede, cel care se îndrepta spre brânză sau cel care fugea de bufniță?

Primul. Participanții au parcurs mai multe labirinturi, și mai repede, atunci când imaginația lor era stimulată de o recompensă, chiar și modestă, precum o bucată de brânză din carton, decât atunci când fugeau de o situație neplăcută, chiar dacă nu era decât o bufniță de hârtie.

E cât se poate de logic, dacă stai să te gândești. Dacă te îndrepți spre un scop anume, atenția și efortul ți se concentrează asupra acelui unic rezultat. Dar, dacă fugi de o amenințare, nu prea contează unde ajungi, atât timp cât ești departe de ea.

Morala poveștii: ne merge cel mai bine când avem un țel pozitiv *spre* care ne îndreptăm, nu doar o situație negativă de care încercăm să scăpăm. Adesea, dacă ne e urât unde ne aflăm, primul nostru reflex este să fugim unde vedem cu ochii de „bufnița“ împrejurărilor actuale, iar asta s-ar putea să nu ne ducă într-un loc mai bun decât cel din care am plecat. Avem nevoie de ceva pozitiv spre care să ne îndreptăm. Avem nevoie de brânză.

„Brânza“ din *Burnout* nu este doar situația în care nu te mai simți copleșită și epuizată sau nu te mai stresezi dacă faci „suficient“ sau nu. Brânza este dezideratul de *a deveni puternică*, de a te simți îndeajuns de tare încât să faci față tuturor bufnițelor, labirinturilor și oricărui alt lucru ce îți va apărea în cale.

Îți facem următoarea promisiune: în orice punct te-ai afla în viața ta, fie că ești pe culmile disperării și cauți o cale de ieșire, fie că te descurci de minune și vrei instrumentele necesare pentru a deveni mai puternică, vei găsi ceva relevant în aceste pagini. Îți vom prezenta dovezi științifice care să-ți arate că nu e nimic în neregulă cu tine și că nu ești singură. Îți vom oferi tehnici bazate pe dovezi, pe care le poți folosi când ești în dificultate și le poți împărți cu cei dragi atunci când dau de greu. Te vom surprinde cu date științifice care contrazic informațiile „de bun-simț“ în care ai crezut toată viața. Te vom inspira și îți vom da forța necesară pentru a face o schimbare pozitivă atât în viața ta, cât și în a celor pe care îi iubești.

Faptul că am scris *Burnout* a făcut toate astea pentru noi – ne-a arătat că suntem normale și că nu suntem singure, ne-a învățat abilități importante pe care le putem folosi la greu, ne-a surprins și ne-a dat putere. Ne-a schimbat deja viața, și credem că o va schimba și pe a ta.

Editura Globo, 2019 (n.red.)

PARTEA I. CE IEI CU TINE

Capitolul 1. Finalizează ciclul

– M-am hotărât să vând droguri, ca să pot demisiona de la serviciu.

Așa a răspuns recent, în sâmbăta dinaintea începerii noului an școlar, Julie, prietena Ameliei, la întrebarea: „Ce mai faci?“ Glumea, desigur... doar că nu prea glumea. Julie e profesoară la gimnaziu. Starea ei de epuizare se înrăutățise atât de tare, încât doar gândul la începutul primului semestru îi trezea groază. Așa că ajungea să bea la două după-amiaza.

Nimănui nu-i place să-și imagineze că profesoara copiilor săi este epuizată, plină de resentimente și bea ziua, dar Julie nu este singura. Burnout-ul – cu cinismul, senzația de neputință și, mai presus de toate, cu epuizarea emoțională pe care le aduce – este neaș-teptat de larg răspândit.

– Am văzut povestea aia despre profesorul care a venit în prima zi de școală beat și fără pantaloni și mi-am zis: „Pentru Dumnezeu, mai am puțin și ajung și eu așa“, i-a spus Julie Ameliei, după ce golise primul pahar.

– Groaza este anxietate îndopată cu steroizi, a spus Amelia, amintindu-și de vremea când preda și ea muzică la gimnaziu, iar anxietatea vine din stresul nesfârșit pe care îl acumulăm zi de zi.

– Da, a încuviințat Julie, umplându-și din nou paharul.

– Când predai, problema este că nu poți scăpa niciodată de cauzele stresului, a spus Amelia. Și nu mă refer la copii.

– Nu-i așa? a fost de acord Julie. Pentru copii fac asta. De vină sunt administrația, hârțoagele și toate porcăriile alea.

– Nu poți scăpa de factorii de stres, a spus Amelia, dar poți scăpa de stresul în sine*, dacă știi cum să finalizezi ciclul reacției la stres.*

– Da, a repetat Julie apăsat. Apoi a adăugat: Cum adică „să finalizezi ciclul“?

Acest capitol este răspunsul la întrebarea lui Julie și s-ar putea să fie cea mai importantă idee din carte: a face față *stresului* este altceva decât a face față cauzelor lui. Pentru a înfrunta stresul, trebuie *să finalizezi ciclul*.

Stresul

Să începem prin a face diferența între *stres* și *factori de stres*.

Factorii de stres sunt cei care activează reacția la stres în corpul tău. Poate fi vorba despre orice vezi, auzi, miroși, atingi, guști sau îți imaginezi că ți-ar putea face rău. Există factori de stres externi: muncă, bani, familie, timp, norme și așteptări culturale, discriminare și așa mai departe. Și există factori mai puțini tangibili, interni: autocritică, imagine despre propriul corp, identitate, amintiri și proiecții de viitor. În mod și în grad diferit, toate aceste lucruri pot fi interpretate de organismul nostru drept potențiale *amenințări*.

Stresul este suma schimbărilor neurologice și fiziologice care survin în corpul tău când întâlnești una din aceste amenințări. Este un răspuns adaptativ evoluționar care ne ajută să facem față unor situații precum cele în care eram fugăriți de un leu sau atacați de un hipopotam.[1] Când observă leul (sau hipopotamul), creierul activează o „reacție“ generică „la stres“, un val de activitate neurologică și hormonală ce produce schimbări fiziologice, pentru a te ajuta să supraviețuiești: epinefrina acționează instantaneu, trimițând sânge în mușchi, glucocorticoizii te țin în mișcare, iar endorfinele te ajută să ignori caracterul neplăcut al situației. Inima îți bate mai repede, sângele este pompat cu o forță mai mare, astfel încât tensiunea arterială crește și respiri mai rapid (măsurarea parametrilor de funcționare a sistemului cardiovascular este o metodă des folosită de cercetători pentru a studia stresul).[2] Mușchii se contractă; sensibilitatea la durere scade; devii

atentă și vigilentă, concentrându-ți gândirea pe termen scurt, aici și acum; simțurile ți se ascut; memoria își canalizează funcționarea asupra fâșiei înguste de experiență și cunoaștere care este cea mai relevantă pentru factorul de stres respectiv. În plus, pentru a maximiza eficiența fiziologică în această stare, alte funcții ale organismului sunt scoase de pe lista priorităților: digestia încetinește și sistemul imunitar își schimbă funcționarea (măsurarea funcționării sistemului imunitar este o altă metodă prin care cercetătorii studiază stresul).[3] La fel creșterea și repararea țesuturilor sau funcția reproductivă. *Întregul tău corp și mintea ți se schimbă* ca răspuns la amenințarea percepută.

Deci, iată că vine leul. Ești cuprinsă de reacția la stres. Ce faci?

Fugi.

Această reacție complexă, multisistemică, are un țel principal: să-ți pompeze oxigen în sânge și să-ți alimenteze mușchii, anticipând nevoia de a scăpa. Orice proces irelevant este amânat. După cum spune Robert Sapolsky: „Pentru noi, vertebratele, esența reacției la stres constă în faptul că mușchii vor lucra nebunește“.[4]

Așadar, fugi.

Apoi?

Ei bine, apoi sunt posibile doar două deznodăminte: fie ești mâncată de leu (sau zdrobită de hipopotam – în ambele cazuri nimic din toate astea nu mai contează), fie scapi! Supraviețuiești! O iei la goană spre satul tău, cu leul pe urmele tale, și strigi după ajutor! Toată lumea iese și te ajută să ucizi leul – ești salvată! Ura! Îți iubești prietenii și familia! Te simți recunoscătoare că ești în viață! Soarele pare să strălucească mai puternic în timp ce te relaxezi, știind că trupul tău este un loc sigur. Satul gătește mare parte din carnea leului și întreaga comunitate se înfruptă la festin, iar apoi îngropați cu toții resturile pe care nu le puteți folosi, într-o ceremonie onorifică. Alături de oamenii pe care-i iubești, tragi aer în piept și te relaxezi, mulțumindu-i leului pentru sacrificiu.

Ciclul reacției la stres s-a finalizat, și trăim cu toții fericiți până la adânci bătrânețe.

Doar pentru că te-ai ocupat de factorul de stres nu înseamnă că ai gestionat stresul în sine

Reacția noastră la stres se potrivește perfect cu mediul din care a evoluat. Comportamentul care ne-a scăpat de leu a fost cel care a și finalizat ciclul reacției la stres. Iar asta ne face să presupunem cu ușurință că eliminarea leului – cauza stresului – a finalizat ciclul.

Greșit.

Să presupunem că fugi de leu, iar animalul e fulgerat! Te întorci și-l vezi mort – dar te simți oare, brusc, liniștită și relaxată? Nu. Te oprești, uimită, cu inima bătând puternic și privind în toate direcțiile în căutarea amenințării. Corpul tău vrea în continuare să fugă, să lupte ori să se ascundă într-o peșteră și să plângă. Poate că amenințarea a fost îndepărtată de o intervenție divină, dar simți în continuare nevoia de a-i transmite corpului tău că ești în siguranță. Ciclul reacției la stres trebuie să se finalizeze, și, pentru asta, simpla eliminare a factorului de stres nu este suficientă. Așa că poate alergi cu sufletul la gură în sat și le spui celor din tribul tău ce s-a întâmplat, și toți țopăiți de bucurie și-i mulțumiți lui Dumnezeu pentru fulger.

Sau, un exemplu modern: să presupunem că leul atacă – vine direct spre tine! Adrenalină, cortizol și glicogen – Dumnezeule! Așa că, reacționând cu rapiditate, pui mâna pe pușcă și tragi în el ca să-ți scapi pielea. Bum! Leul cade mort.

Și acum ce urmează? Amenințarea dispare, dar corpul tău este încă gata să acționeze, pentru că nu ai făcut nimic din ceea ce recunoaște el ca indiciu că ești în siguranță. Faptul că-ți spui pur și simplu: „Ești în siguranță acum; calmează-te!“ nu ajută. Nici măcar să vezi leul mort nu este suficient. Trebuie să faci ceva care să-i transmită corpului că ești în siguranță, altfel vei rămâne în starea aceea, cu neurotransmițătorii și hormonii dispersându-se, dar fără să te relaxezi. Sistemul tău digestiv, imunitar, cardiovascular, cel musculoscheletal și reproductiv nu vor primi niciodată semnalul că sunt în siguranță.

Dar stai, asta nu e tot!

Să spunem că factorul de stres nu este leul, ci un dobitoc de la muncă, care nu va reprezenta niciodată o amenințare pentru viața ta, este doar o pacoste. Spune o porcărie la o ședință, și, Dumnezeule, tu simți același val de adrenalină, cortizol și glicogen.[5] Dar trebuie să rămâi la ședință și să fii „drăguță“. „Să te porți cum trebuie în societate.“ Lucrurile n-ar face decât să se înrăutățească dacă te-ai repezi peste masă și i-ai scoate ochii, după cum te îndeamnă instinctul. În schimb, ai o întâlnire liniștită, adecvată din punct de vedere social și extrem de utilă cu șeful lui, în care îl rogi să-ți ofere sprijinul intervenind data viitoare când dobitocul mai spune ceva deplasat.

Felicitări!

Dar faptul că te-ai ocupat de cauza stresului nu înseamnă că ai gestionat stresul în sine. Corpul îți este în continuare inundat de stres, așteptând un indiciu care să-i spună că tu ești în siguranță, iar potențiala amenințare nu mai constituie niciun pericol și te poți relaxa.

Și asta se întâmplă zi de zi... de nenumărate ori.

Hai să ne gândim ce efect are stresul asupra unui singur sistem, cel cardiovascular: reacția la stres activată cronic duce la creșterea tensiunii arteriale, iar asta e ca și cum ai crea în vasele sangvine un șuvoi ca într-un furtun de pompieri, deși ele au fost concepute de evoluție să facă față doar unui flux blând. Deteriorarea accentuată a vaselor de sânge mărește riscul apariției bolilor de inimă. Așa provoacă stresul cronic boli care ne pun viața în pericol.

Nu uita, ceva similar se întâmplă în toate aparatele din organism: în sistemul digestiv, în cel imunitar, în cel hormonal. Oamenii nu sunt făcuți să trăiască în starea asta. Dacă rămânem blocați în ea, reacția fiziologică menită să ne salveze poate, de fapt, să ne omoare.

Trăim într-o lume cu susul în jos: în majoritatea situațiilor de viață din Occidentul modern, postindustrial, stresul în sine te poate ucide mai repede decât factorul de stres – *dacă nu faci ceva* pentru a finaliza ciclul reacției la stres. În timp ce tu gestionezi factorii de stres cotidieni, corpul tău se ocupă de stresul în sine, și este esențial pentru binele tău – la fel de esențial ca

somnul și alimentația – să-i oferi resursele de care are nevoie pentru a finaliza ciclurile de reacție la stres ce au fost activate.

Înainte de a vorbi despre cum să facem asta, hai să vedem de ce nu o facem deja.

De ce ne blocăm

Există o mulțime de motive pentru care ciclul nu se finalizează. Iată trei pe care le întâlnim cel mai des:

1. *Factor de stres cronic → stres cronic.* Uneori, creierul îți activează o reacție la stres, tu faci lucrul pe care ți-l spune, dar asta nu schimbă situația:

„Fugi!“ îți spune el când te confrunți cu o situație înspăimântătoare – de exemplu, să vorbești în fața unui grup de colegi, să scrii un raport imens sau să mergi la un interviu de angajare.

Așa că „fugi“ ca în secolul XXI: când ajungi acasă, asculți Beyoncé și dansezi o jumătate de oră ca să te eliberezi. „Am scăpat de leu!“ spune creierul tău, fără suflare, dar zâmbind larg. „Să batem palma!“ Și ești răsplătită cu tot felul de neurotransmițători care te fac să te simți bine.

Iar mâine... aceeași situație înspăimântătoare te așteaptă nerezolvată.

„Fugi!“ îți spune creierul din nou. Și ciclul începe iar. Rămânem blocați în reacția la stres pentru că suntem captivi într-o situație ce activează stresul. Dar asta nu e mereu ceva rău; e rău doar când stresul depășește capacitatea noastră de a-l procesa. Ceea ce, din păcate, se întâmplă de multe ori pentru că...

2. *Trebuie să te porți frumos.* Uneori, creierul activează o reacție la stres, dar tu nu poți face lucrul pe care el încearcă să-ți spună să-l faci:

„Fugi!“ îți spune creierul, pompând adrenalină.

„Nu pot!“ îi răspunzi. „Sunt în toiul unui examen.“

Sau îți zice: „Pocnește-l pe ticălosul ăla!“, secre-tându-ți glucocorticoizi în sânge.

„Nu pot!“ replici. „E clientul meu!“ Așa că stai politicoasă, zâmbești ușor și îți dai toată silința să reziști, în timp ce corpul tău fierbe de stres, așteptând să faci ceva. Iar, uneori, lumea îți spune că este *greșit* să fii

stresată – din foarte multe motive și în numeroase feluri: nu e frumos; e o dovadă de slăbiciune; e nepo-liticos.

Multe dintre noi am fost crescute să fim „fete cuminți“, să fim „drăguțe“. Frica, furia și alte emoții neplăcute îi pot deranja pe cei din jur, deci nu e frumos să simți așa ceva de față cu alții. Zâmbim și ne ignorăm sentimentele, pentru că sentimentele noastre contează mai puțin decât ale celuilalt.

Mai mult, e o dovadă de *slăbiciune* să ai asemenea sentimente, ne-a învățat cultura noastră. Ești o femeie inteligentă, puternică, prin urmare, când mergi pe stradă și un tip strigă: „Mișto țâțe!“, îți impui să-l ignori. Îți spui că nu ești în pericol, e irațional să te simți furioasă sau speriată și, oricum, tipul nu merită, nu contează.

Între timp, creierul tău strigă: „Scârbos!“ și te împinge să mergi mai repede.

„Ce?“ strigă după tine tipul care nu merită. „Nu poți să accepți un compliment?“

„Ignoră-l și gata“, îți spui, stăpânindu-ți emoțiile. „Ești prea tare ca să te lași afectată.“

Nu e vorba doar că nu e frumos și că e o dovadă de slăbiciune, ci că e *nepoliticos* – așa suntem învățate. Când vărul tău postează un comentariu misogin pe Facebook, ai putea să ȚIPI LA EL CĂ REPETĂ PROSTII CARE SUNT NU NUMAI FALSE, CI ȘI IMORALE. „DUMNEZEULE, NU-MI VINE SĂ CRED CĂ ÎNCĂ MAI TREBUIE SĂ SPUN ASTFEL DE CHESTII!“ După care el – probabil și mulți alții – îți va răspunde că s-ar putea să ai dreptate, dar nu te poate asculta dacă țipi în halul ăsta. Dacă ești așa de furioasă. Trebuie să spui ce ai de spus mai *politicos* dacă vrei să fii luată în serios.

Fii drăguță, fii puternică, fii politicoasă! N-ai voie să ai sentimente.

3. *Este mai sigur.* Există vreo strategie de a gestiona hărțuirea, de pildă, pe stradă, care să rezolve atât si-tuația, cât și stresul cauzat de ea? Desigur. Întoarce-te și plesnește-l pe individ. Și apoi? Crezi că o să-și dea seama brusc că e rău să hărțuiască femeile pe stradă și o să înceteze să o facă?

Probabil că nu. Mai degrabă, situația se va înrăutăți și te va lovi, caz în care lucrurile ar deveni mult mai periculoase. Uneori, varianta câștigătoare este să te îndepărtezi. Să zâmbești și să fii drăguță, ignorând ce se întâmplă și spunându-ți că nu contează – acestea sunt strategiile de supraviețuire. Folosește-le cu mândrie. Dar nu uita că ele nu rezolvă stresul în sine. Amână doar nevoia corpului de a finaliza ciclul, nu o înlocuiesc.

Există foarte multe moduri de a-ți nega, ignora sau reprima reacția la stres. Din toate aceste motive, și nu numai, cele mai multe dintre noi suportăm povara a decenii de cicluri incomplete, care continuă să mocnească în interiorul nostru, așteptând ocazia de a se finaliza.

Și mai există și starea în care „îngheți".

Paralizia

Am vorbit despre reacția la stres folosindu-ne de termenul familiar „luptă sau fugi". Când te simți ame-nințată, creierul face o evaluare de o fracțiune de secundă pentru a determina ce reacție are șanse mai mari să te ajute să supraviețuiești. *Fuga* survine atunci când creierul observă o amenințare și decide că șansele de a supraviețui sunt mai mari dacă încerci să scapi. Asta se întâmplă când fugi de un leu. *Lupta* are loc atunci când creierul decide că ai șanse mai mari dacă încerci să învingi amenințarea. Din punct de vedere biologic, lupta și fuga sunt, în esență, același lucru. Fuga înseamnă frică – evitare –, în vreme ce lupta este furie – abordare –, dar ambele sunt răspunsuri ale sistemului nervos simpatic care te pun în mișcare. Îți spun să *faci ceva*.

Starea de paralizie este aparte și apare atunci când creierul evaluează amenințarea și decide că ești prea înceată ca să fugi și prea slabă ca să lupți, deci șansa ta cea mai bună de supraviețuire este să „faci pe mortul" până când amenințarea se topește sau apare cineva care să te ajute. Paralizia este ultima ta încercare, rezervată amenințărilor pe care creierul le percepe ca potențial letale, atunci când lupta sau fuga nu au sorți de izbândă. Când

reacția la stres apasă accelerația, creierul calcă frâna – adică sistemul nervos parasimpatic, care îl copleșește pe cel simpatic –, și te blochezi.

Imaginează-ți că ești o gazelă care fuge de leu. Alergi, plină de adrenalină, dar simți cum leul și-a înfipt dinții în șoldul tău. Ce faci? Nu mai poți alerga – leul te-a prins. Nu poți nici lupta – leul este mult mai puternic. Deci sistemul tău nervos apasă frâna. Te prăbușești și te prefaci moartă. Asta înseamnă să „îngheți“.

Creierul tău poate alege să „înghețe“ și fără ca tu să știi prea multe despre asta, dar, dacă nu știi, gân-dește-te la o situație în care ai fost în pericol și întrea-bă-te de ce n-ai lovit și n-ai țipat, de ce n-ai luptat sau n-ai fugit – de ce, de fapt, ai simțit că *nu poți* să țipi, să lovești sau s-o iei la goană. Chiar n-ai putut, ăsta e motivul. Creierul încerca să te mențină în viață în ciuda unei amenințări din care părea că nu există scăpare, prin urmare, a apăsat frâna în încercarea disperată de a te proteja.

Și știi ce? A funcționat. Uită-te! Ești în viață și citești o carte despre stres. Bună! Ne bucurăm foarte mult că ești aici. Suntem recunoscătoare creierului tău că te-a ținut în viață.

EMOȚII INTENSE

Cultura ne oferă diverse moduri de a descrie ce simțim când creierul alege un răspuns la stres care ne pune în mișcare. Când alege să lupte, s-ar putea să ne simțim *iritați*, *nervoși*, *frus-trați*, *furioși* sau *scoși din sărite*. Când alege să fugă, avem cuvinte pentru a descrie sentimentul: *nesiguri*, *îngrijorați*, *neliniștiți*, *speriați*, *înspăimântați* sau *îngroziți*. Dar care sunt cuvintele care descriu emoția „paraliziei“? Cu-vinte care ar putea să pară potrivite: *blocați*, *amorțiți*, *înțepeniți de frică*, *încremeniți*, *înlemniți*. Cuvântul *simpatic* înseamnă „cu emoție“, în vreme ce *parasimpatic* – sistemul care controlează starea de „paralizie“ – în-seamnă „*dincolo* de emoție“. Este posibil să te simți detașată de lume, înceată, ca și când nu ți-ar păsa sau nu mai contează nimic. Te simți... în afara corpului tău.

Dacă pentru a descrie experiența „paraliziei“ nu avem un cuvânt cel mai bun, pentru ce urmează chiar că nu avem un termen potrivit:

După ce gazela „îngheață“ ca reacție la atac, leul, mândru, pleacă să-și aducă puii să se înfrupte din ea. Și atunci se întâmplă magia: după ce dispare amenințarea, frâna se ridică treptat, iar gazela începe să se agite și să tresară. Toată adrenalina și cortizolul acumulate în sânge sunt eliminate la fel cum se întâmplă când alergăm ca să ne scăpăm pielea.

Se întâmplă la toate mamiferele. O femeie, după ce a aflat despre „paralizie“, ne-a spus: „Deci asta s-a întâmplat cu pisica pe care am lovit-o din

greșeală cu mașina. Zăcea pur și simplu pe jos și m-am îngrozit că murise; m-am simțit oribil. Apoi a început să tresară și să tremure și am crezut că are un atac cerebral, după care parcă s-a trezit din somn... și a luat-o la fugă“.

La fel se întâmplă și în cazul oamenilor. Mai mulți ne-au spus: „Așa i s-a întâmplat prietenei mele când și-a revenit din anestezie, după operație“. Sau: „Copilul meu a trecut prin asta la urgențe“. Sau: „Când încercam să mă obișnuiesc cu o traumă, corpul meu intra uneori într-o stare în care simțeam că n-am niciun control asupra lui și mă speriam, pentru că simțisem aceeași lipsă de control și în timpul producerii traumei. Acum știu că, de fapt, avea grijă de mine; starea asta făcea parte din procesul de vindecare“.

Nu avem cuvinte care să descrie experiența trăită atunci când ridicăm piciorul de pe frână – tresăririle, fiorii, întinderea mușchilor, reacțiile involuntare, care sunt adesea însoțite de valuri de furie, de panică și de rușine. Dacă nu știi ce este, te poate speria. Poate îți vine să te lupți cu senzația sau s-o controlezi. De aceea este important să-i punem un nume: s-o numim „emoție intensă“ și vom ști că nu e nimic de speriat. E o etapă normală și sănătoasă, o reacție fiziologică ce face parte din finalizarea ciclului și care se sfârșește de la sine, durând, de obicei, doar câteva minute. Aceste emoții apar în cazuri extreme, când ciclul reacției la stres este întrerupt brusc și nu poate fi dus la bun sfârșit. Face parte, de pildă, din procesul de vindecare în urma unui eveniment traumatic sau a stresului intens, de durată.

Ai încredere în corpul tău. S-ar putea să-ți dai seama de unde vin sau s-ar putea să nu. Nu e nevoie să le conștientizezi și să le înțelegi pentru ca emoțiile intense să-ți circule prin corp și să fie eliberate. Plângi fără niciun motiv aparent? Foarte bine! Observă-ți orice emoție, senzație sau fiori care, aparent, nu au nicio cauză și spune-ți: „A, da, știu ce sunt, nu-i nimic!“

Cea mai eficientă cale de a finaliza ciclul

Când ești urmărită de un leu, ce faci?

Fugi.

Când ești stresată din cauza birocrației și a vieții frenetice din secolul XXI, ce faci?

Alergi. Sau înoți. Sau dansezi prin casă cântând odată cu Beyoncé, transpiri la o oră de zumba sau faci absolut orice îți pune corpul în mișcare îndeajuns încât să te facă să respiri profund.

Cât timp?

Între 20 și 60 de minute pe zi sunt suficiente pentru majoritatea oamenilor.

Și ar trebui să faci asta în majoritatea zilelor – la urma urmelor, te confrunți cu stresul aproape zilnic, prin urmare, ar trebui să finalizezi ciclul

reacției la stres tot în fiecare zi. Dar chiar și numai să te ridici în picioare, să tragi aer adânc în piept și să-ți încordezi toți mușchii timp de 20 de secunde, apoi să te relaxezi și să expiri prelung este un început excelent. Reține, organismul tău habar n-are ce înseamnă să „completezi declarația de impozit“ sau „să rezolvi rațional un conflict interpersonal“. Însă știe ce înseamnă să n-ai stare. Încearcă să vorbești pe limba lui – iar limba lui este limbajul *trupului*.

Știi că toată lumea spune că mișcarea îți face bine? Că ajută în caz de stres și-ți îmbunătățește sănătatea, dispoziția și inteligența și că, practic, trebuie neapărat să faci puțină mișcare?[6] Ăsta e motivul. Activitatea fizică îi transmite creierului că ai reușit să supra-viețuiești amenințării, iar acum corpul tău este un loc sigur, în care se poate trăi. *Activitatea fizică este, fără îndoială, cea mai eficientă strategie de a finaliza ciclul reacției la stres*.

Alte moduri de a finaliza ciclul

Activitatea fizică – absolut orice mișcare a corpului – este prima linie de atac în bătălia cu starea de burn-out, dar nu este nici pe departe singura metodă care funcționează pentru a încheia ciclul reacției la stres! Iată alte șase strategii dovedite:

Respirația. Respirația profundă reduce reacția la stres – mai ales când expirația este lungă, lentă și completă, făcându-ți abdomenul să se contracte. Această strategie este cea mai eficientă când stresul nu a ajuns la un nivel foarte ridicat sau când trebuie să elimini doar partea cea mai rea, astfel încât să poți face față unei situații dificile, după care vei lua mai târziu o măsură mai amplă. De asemenea, dacă te confrunți cu efectele unei traume, respirația profundă este cea mai blândă cale de a începe să te detașezi de situație. Un exercițiu simplu și practic este să inspiri numărând încet până la cinci, să-ți ții respirația cinci secunde, apoi să expiri numărând ușor până la zece și să faci o pauză încă cinci secunde. Repetă de trei ori – doar un minut și cincisprezece secunde de respirație – și vezi cum te simți.

Interacțiunea socială pozitivă. Interacțiunea socială destinsă și prietenoasă este primul semn exterior că lumea este un loc sigur. Cei mai

mulți dintre noi ne așteptăm să fim mai fericiți dacă, să spunem, cel care stă lângă noi în tren este tăcut și ne lasă în pace, dar se pare că ne simțim mai bine dacă purtăm o discuție politicoasă cu pasagerul de alături.[7] Oamenii care au mai mulți cunoscuți sunt mai fericiți.[8] Nu trebuie decât să să-i urezi „o zi bună“ persoanei care îți prepară cafeaua. Spune-i doamnei care îți servește prânzul că are cercei frumoși. Transmite-i creierului tău că lumea este un loc sigur, normal, și că nu toți oamenii sunt răi. Ajută!

Râsul. Când râzi împreună cu cineva – sau chiar și numai când rememorezi momentele în care ați râs împreună –, relația devine mai satisfăcătoare.[9] Nu ne referim la râsul ca gest social sau „de fațadă“, ci la hohotele de râs – zgomotoase, nepoliticoase, pe care nu le putem stăpâni. Când râdem, spune cercetătoarea Sophie Scott, folosim „un sistem evoluționar străvechi pe care mamiferele și l-au format pentru a crea și a menține legături sociale, dar și pentru a-și controla emoțiile“.[10]

Afecțiunea. Când o discuție amicală cu colegii nu mai este suficientă, când ești prea stresată ca să râzi, ai nevoie de o legătură mai profundă cu o prezență iubitoare. De cele mai multe ori, o obții în relația cu cineva drag, care te place, te respectă și are încredere în tine și față de care nutrești aceleași sentimente. Nu trebuie să fie afecțiune fizică, deși contactul fizic este nemaipomenit; o îmbrățișare caldă, într-un context sigur, care îți inspiră încredere, îți poate ajuta la fel de mult corpul să simtă că a scăpat de o amenințare ca și a alerga câțiva kilometri. În plus, nu transpiri la fel de mult.

Un exemplu de afecțiune este „sărutul de șase secunde“, pe care ni-l recomandă cercetătorul John Gottman, specialist în relații. În fiecare zi, sugerează el, sărută-ți partenerul timp de șase secunde. Ceea ce înseamnă – ia aminte! – un sărut de șase secunde, nu șase săruturi a câte o secundă. Șase secunde ar putea fi, dacă stai să te gândești, un sărut stânjenitor de lung. Dar există un motiv: șase secunde înseamnă prea mult pentru a săruta pe cineva față de care ai resentimente sau care îți displace și mult prea mult pentru a săruta pe cineva cu care nu te simți în siguranță. Un astfel de sărut îți cere să te oprești și să observi intenționat că persoana îți place, că ai

încredere și că simți afecțiune față de ea. Observând aceste lucruri, sărutul îi transmite corpului că ești în sigu-ranță în tribul tău.

Un alt exemplu: îmbrățișează pe cineva drag și în care ai încredere timp de 20 de secunde, fără întrerupere, fiecare rămânând pe picioarele lui. De cele mai multe ori, îmbrățișările noastre sunt simple aplecări, rapide sau mai lungi, în care ambele persoane se sprijină una de cealaltă, astfel că, dacă una se desprinde, cealaltă se va dezechilibra. Rămâi pe propriile picioare, la fel și partenerul, și luați-vă în brațe. Și stați așa. Cercetările sugerează că o îmbrățișare de 20 de secunde îți poate schimba nivelul hormonal, poate scădea tensiunea arterială și pulsul și îți îmbunătățește starea de spirit. Toate acestea se reflectă în creșterea nivelului de oxitocină, hormonul legăturilor sociale.[11]

La fel ca un sărut lung, conștient, o îmbrățișare de 20 de secunde îți poate învăța corpul că ești în sigu-ranță; ai scăpat de leu și ai ajuns acasă, la oamenii pe care îi iubești.

Desigur, nu trebuie să fie exact 20 de secunde. Contează să simți că ciclul se finalizează. Terapeuta Suzanne Iasenza descrie procesul drept „îmbrățișare până la relaxare".

Din fericire, capacitatea noastră de a finaliza ciclul cu ajutorul afecțiunii nu se limitează doar la contactul cu alte ființe umane. Dacă mângâi doar câteva minute o pisică, poți să-ți scazi tensiunea arterială; cei care au animale de companie mărturisesc adesea că atașamentul față de ele le oferă mai mult sprijin decât ar primi din relațiile cu alți oameni.[12] Nu e de mirare că cei care își plimbă câinii fac mai multă mișcare și se simt mai bine decât mulți alții: au parte de activitate fizică și de afecțiune în același timp.[13] Iar celor pe care experiența i-a învățat că nimeni nu este demn de încredere, terapiile cu ajutorul cailor, câinilor sau al altor animale le pot dezvălui forța legătu-rilor cu o altă ființă.

Capacitatea noastră de a finaliza ciclul prin intermediul afecțiunii nu se oprește la legătura cu formele de viață de pe Pământ. Adesea, când analizează rolul spiritualității în echilibrul cuiva, cercetătorii vorbesc despre „sensul vieții" – atât de important, încât i-am dedicat un întreg capitol

(capitolul 3) – sau despre suportul social oferit de membrii unei congregații religioase. Însă conexiunea spirituală este și ea legată de nevoia de a ne simți în siguranță, iubiți și sprijiniți de o putere superioară. Pe scurt, ne face să ne simțim conectați la un trib invizibil, însă absolut tangibil.[14]

Plânsul. Oricine spune că „plânsul nu rezolvă nimic“ nu știe diferența dintre a face față stresului și a gestiona situația ce cauzează stresul. Ți s-a întâmplat vreodată să izbucnești în lacrimi de îndată ce ai închis ușa casei și zece minute să nu te mai poți opri? Apoi să-ți sufli nasul, să oftezi din toți rărunchii și să te simți ușurată de toată povara care te-a făcut să plângi? Poate că nu ai schimbat situația care a cauzat stresul, dar ai finalizat ciclul.

Ai un film preferat care te face să plângi de fiecare dată? Știi exact când să iei un șervețel și spui suspinând: „Îmi place la nebunie partea asta“. Trăind emoția personajelor, îi permiți și corpului tău să treacă prin ea. Povestea te ajută să finalizezi ciclul emoțional.

Exprimarea creativă. Activitățile creative te ajută să ai mai multă energie, bucurie și entuziasm.[15]

De ce? Cum? La fel ca sportul, artele – pictura, sculptura, muzica, teatrul și narațiunea în toate formele ei – creează un mediu care tolerează, ba chiar încurajează, emoțiile puternice. De exemplu, la primul fior al iubirii, toate cântecele de la radio capătă brusc sens! Și ne țin companie chiar și când prietenii noștri dau ochii peste cap, sătui să audă cât de îndrăgostite suntem. Iar când avem inima frântă, există un playlist care ne conduce prin tunelul durerii și ne ține companie în timp ce înaintăm prin el spre starea de pace. În felul acesta, literatura, muzica, artele vizuale și teatrul ne dau șansa de a ne bucura și a trăi emoții puternice. Este ca o „portiță“ culturală într-o societate care ne spune să fim „drăguțe“ și să nu facem valuri. Profită de ea!

Scriitori, pictori și creatori de toate felurile ne transmit același lucru pe care ni l-a spus un compozitor din Nashville: „Uitându-mă înapoi la primele mele cântece, este absolut evident că mă confruntam cu trecutul și încercam să-mi transform trauma în ceva semnificativ. La vremea aceea, eram în faza de negare – nici măcar nu știam că *simt* durere. Dar faptul că am compus cântece m-a ajutat să simt ceea ce mintea îmi ascundea. Cântecele mele

erau un loc sigur din care puteam să transmit lucruri pe care altfel nu eram capabilă să le gestionez“.[16]

Sophie este programator, mare fan Star Trek *și mai e o mulțime de alte lucruri, dar nu-i place sportul. În liceu, văzând o fată de culoare de 1,85 metri, lumea îi spunea că ar trebui să joace baschet, dar ea le răspundea să se ducă undeva cu baschetul lor cu tot. Sophie urăște activitatea fizică. Refuză să facă mișcare. De fapt, de fiecare dată când încearcă, după câteva zile pățește inevitabil ceva, se accidentează sau îi apare un proiect urgent, încât nu mai are timp. Nu poate face mișcare. Nu poate. O urăște, nu o poate face și refuză s-o facă.*

Prin urmare, când Emily a ținut un seminar despre stres la firma lui Sophie, la care a spus: „Mișcarea face bine“, Sophie a abordat-o la final.

– Nu înțelegi, Emily. Mă plictisesc și mă doare, și, de fiecare dată când fac mișcare, ceva merge prost. Nu pot, nu vreau; pur și simplu, refuz. Nu. N-am de gând să fac mișcare. Nu-mi pasă cât de bună este pentru combaterea stresului.

Nu tuturor le plac exercițiile fizice, dar cercetările arată atât de clar că mișcarea este bună, încât, fiind pedagog în domeniul sănă-tății, Emily a căutat să descopere modalități de a-i susține pe cei care nu pot face mișcare, o urăsc sau pur și simplu nu o fac, indiferent de motiv. Când a studiat datele științifice, spre uimirea ei, a văzut că majoritatea concluziilor erau ceva de genul: „Faceți un sport de echipă“ sau: „Faceți din asta un hobby, nu doar o activitate“. Cu alte cuvinte, sfatul era: „Găsește o cale să te bucuri de mișcare“. E un sfat bun, dar nu pentru cineva care suferă de dureri sau boli cronice, care s-a accidentat ori are o dizabilitate, sau pentru cineva precum Sophie, care nu vrea să facă mișcare.

Însă Emily a găsit apoi niște studii remarcabile dedicate terapiilor bazate pe corp, pe care le aplică în cazul celor precum Sophie. Așa că iată ce i-a sugerat:

– Bine, atunci stai pur și simplu întinsă pe pat…

– Sportul meu preferat, a răspuns Sophie.

– Nu trebuie decât să-ți încordezi treptat fiecare mușchi din corp, apoi să-l relaxezi. Începe de la picioare și termină cu fața. Încordează-ți mușchii cât poți de tare, numărând foaaarteee încet până la zece. Ai grijă să-i încordezi o perioadă mai îndelungată în zonele în care resimți cel mai mult stresul.

– Umerii, a spus Sophie imediat.

– Super! Și, în timp ce faci asta, vizualizează cât se poate de clar și visceral cum te-ai simți să bați măr toți factorii de stres cu care ai de-a face.

– OK, a încuviințat Sophie cu oarecare entu-ziasm.

– Vizualizează cât mai clar – este extrem de important. Ar trebui să-ți observi organismul cum reacționează – de exemplu, inima îți bate mai repede și pumnii ți se strâng până când ai o senzație satisfăcătoare de…

– Victorie, a spus Sophie. Am înțeles.

Chiar înțelesese. Și au început să se întâmple lucruri stranii. Uneori, când își încorda mușchii, simțea valuri inexplicabile de frustrare și de furie. Câteodată plângea. Uneori, corpul ei părea să preia controlul, agitându-se și tremurând în mod ciudat, ca și când ar fi fost posedată.

I-a trimis un e-mail lui Emily despre toate astea.

„E absolut normal“, a asigurat-o Emily. „Bagajul pe care-l porți cu tine începe să se golească. Toate acele cicluri de stres nefinalizate care s-au adunat în interiorul tău sunt, în sfârșit, eliberate. Ai încredere în corpul tău.“

Există foarte multe moduri de a finaliza ciclul; nu le putem enumera pe toate aici. Activitatea fizică, afecțiunea, râsul, exprimarea creativă și chiar respirația sunt strategii care au ceva în comun – trebuie *să faci ceva*.

Un lucru știm sigur că nu funcționează: să-ți spui că totul este în regulă. Finalizarea unui ciclu nu este o decizie mentală; este o schimbare fiziologică. La fel cum nu-i spui inimii să bată sau digestiei să continue să

proceseze alimentele, nici ciclul nu se încheie printr-o alegere deliberată. Îi dai corpului ce îi trebuie și îi permiți să-și facă treaba, în timpul necesar.

Cum știi că ai finalizat ciclul?

La fel cum știi că ești sătulă după masă sau că ai orgasm. Corpul îți transmite semnale, și pentru unii este mai ușor să recunoască încheierea ciclului decât pentru alții. Este posibil să o resimți ca pe o schimbare a dispoziției, a stării mentale sau a tensiunii fizice, când începi să respiri mai profund și mintea ți se relaxează.

Pentru unii este la fel de evidentă ca respirația. Așa e pentru Emily. Cu mult înainte de a cunoaște datele științifice, știa că, atunci când se simte stresată, încordată sau are o stare proastă, poate merge pe bicicletă sau alerga, iar după aceea o să se simtă mai bine. Chiar și în zilele în care se uita la adidași și se gândea: „Of, pur și simplu n-am niciun chef", știa că, după alergare sau după plimbarea cu bicicleta, o aștepta starea de relaxare. Odată a și plâns în vârful unui deal dintr-o zonă rurală din sud-estul Pennsylvaniei, gâfâind și minunându-se de mirosul vacilor și de scânteierea razelor de soare pe asfalt, în timp ce bicicleta zumzăia sub ea. A putut mereu să simtă intuitiv modificarea în bine din corpul ei.

Dar ce simte fizic?

Ca atunci când schimbi viteza la bicicletă – lanțul alunecă la o viteză mai mică și, deodată, roțile se învârt mai liber. Mușchii i se relaxează, iar aerul îi pătrunde mai adânc în piept.

Cu cât exersează mai regulat, cu atât mai repede ajunge în acest punct. Dacă a lăsat stresul să se acumuleze zile sau săptămâni întregi, nu e suficient să facă mișcare o singură dată pentru a se elibera. Se va simți mai bine la finalul unei ture de alergat, dar nu *eliberată*. Dacă ai petrecut mult timp acumulând cicluri nefinalizate de reacție la stres, poate că ai simțit și tu asta. Când începi să exersezi strategiile de finalizare a ciclului, vei simți, inițial, doar o eliberare parțială, nu neapărat relaxarea totală pe care ți-o aduce finalizarea. E în regulă și așa.

Pentru alții, precum Amelia, recunoașterea finalizării ciclului nu e un proces intuitiv. Prima dată când a observat că i se întâmpla asta, Amelia se afla în cabinetul terapeutului ei, simțindu-se neliniștită. Terapeutul a rugat-o să descrie cum resimte starea aceasta de anxietate, iar ea s-a lansat într-o tiradă poetică de patru minute, vorbind despre tensiunea din umeri și căldura pe care o resimțea la nivelul gâtului, despre fiorii de la rădăcina părului... apoi a rămas fără suflare.

– Și, cum te simți acum? a întrebat-o terapeutul.

– Păi... eu… nu știu. Nu mai e. Cred că pur și simplu… a dispărut.

– Da. Așa funcționează. Orice anxietate are un început și un sfârșit.

– *Pur și simplu se sfârșește?*

– Da. Dacă o lași, pur și simplu se sfârșește.

Am întrebat mai mulți terapeuți cum își dau seama când finalizează ciclul. Una dintre profesioniste nu ne-a vorbit despre ea, ci despre tânăra ei fiică. Când venea la ea supărată, o lua în brațe, așa cum face o mamă, și o privea în timp ce fata plângea. Treptat, mușchii încordați de pe fața și din trupul fiicei se relaxau, tânăra suspina din adâncul sufletului, tremurând toată, apoi putea să vorbească despre ce i se întâmplase și ce anume îi cauzase suferința. Acel oftat din adâncuri era semnalul că trupul ei făcuse trecerea de la o stare la alta.[17]

Nu-ți face griji dacă nu ești sigură că poți recunoaște când ai finalizat ciclul. Mai ales dacă ai petrecut foarte mulți ani, sau toată viața, lăsându-te consumată de griji și de furie, probabil în tine s-au acumulat o mulțime de cicluri de reacție la stres, ale căror motoare continuă să se învârtă, așteptându-și rândul, așa că va dura ceva până când vei reuși să le rezolvi. Tot ce-ți trebuie este să recunoști că te simți *din ce în ce mai bine*, față de cum te simțeai înainte să începi. Poți observa că ceva în organismul tău s-a schimbat, că te îndrepți spre pace.

„Dacă, la început, eram la opt pe o scară a stresului, acum am ajuns la patru“, ai putea spune. Iar asta e foarte bine.

Sfaturi practice

„Manualul de instrucțiuni“ aici e foarte simplu:

În primul rând, găsește ce funcționează în cazul tău. Ar fi simplu dacă am putea să-ți spunem care e strategia cea mai bună pentru tine, dar, probabil, vei descoperi că fiecare strategie funcționează mai bine într-o anumită zi, iar, uneori, strategia cea mai bună nu merge aplicată zilnic, prin urmare, ai nevoie de o stra-tegie de rezervă. Probabil te gândești deja la câteva lucruri potrivite, dar experimentează, apoi introdu strategia respectivă în programul cotidian. Notează-o în agendă. Treizeci de minute pentru o activitate care funcționează în cazul tău: mișcare, meditație, exprimare creativă, afecțiune etc. Pentru că resimți zilnic stresul, trebuie să aloci zi de zi un interval pentru a finaliza ciclul. Transform-o într-o prioritate, ca și când viața ta ar depinde de asta. Căci chiar așa și este.

Amintește-ți, Emily a înțeles intuitiv că trebuie să ducă ciclul până la capăt încă de la începutul adolescenței, în timp ce Amelia, identică din punct de vedere genetic și crescută în aceeași familie, de-abia a început să deslușească cum stau lucrurile după ani de terapie, două spitalizări pentru tratarea unei in-flamații induse de stres, cursuri de meditație și lecții explicite de la sora ei care lucrează în domeniul sănătății. Așadar, știm cu toții că suntem diferiți. Dar, exersând, vei începe să observi cum simți stresul în funcție de forța lui și îți vei da seama în ce zile este nevoie de mai mult sau mai puțin timp, de o intensitate mai mare sau mai mică a activității pentru a finaliza ciclul.

Pentru foarte mulți dintre noi, cel mai dificil lucru legat de „finalizarea ciclului“ este că aproape întotdeauna trebuie să nu se mai ocupe de lucrurile care au cauzat stresul, oricare ar fi ele, să se detașeze de situație și să se concentreze, în schimb, asupra propriului corp și asupra propriilor emoții.

Dacă ai ajuns până aici, știi că a face față factorului de stres și stresului în sine sunt două procese diferite și ambele trebuie duse la bun sfârșit. Trebuie să faci asta, altfel stresul îți va eroda treptat starea fizică și psihică, până când corpul și mintea vor ceda.

Semne că trebuie să gestionezi stresul,chiar dacă asta înseamnă să ignori factorul de stres

Creierul și corpul îți dau semnale previzibile când nivelul de stres este ridicat, și acestea servesc drept indicii clare că trebuie să te ocupi de stresul în sine înainte de a putea acționa eficient asupra factorului care îl cauzează.

1. *Observi că faci același lucru*, *aparent fără sens*, *de nenumărate ori*, *sau că ai un comportament autodistructiv*. Când mintea se blochează, s-ar putea să devină incoerentă sau să se repete, ca o moară stricată sau ca un copil de opt ani care încearcă să-i atragă atenția mamei spunându-i dintr-o suflare: „Ghici! Ghici! Ghici!" S-ar putea să te surprinzi verificând lucruri, găsindu-le defecte, având gânduri obsesive sau căpătând diverse ticuri fizice. Acestea sunt semne că stresul a depășit capacitatea corpului tău de a gestiona rațional factorul de stres.

2. *Chandeliering*[**]. Acesta este termenul folosit de Brené Brown pentru a denumi un puseu brusc de durere, atât de copleșitor, încât nu-l poți suporta și sari până în tavan. Reacția e disproporționată în raport cu ce se întâmplă aici și acum, dar nu este exagerată în raport cu suferința pe care o ții în tine. Și suferința trebuie să se ducă undeva. Așa că izbucnește, iar acesta este un semn că ți-ai depășit limita și trebuie să gestionezi stresul înainte de a te ocupa de factorul de stres.

3. *Te transformi într-un iepure care se ascunde într-un tufiș*. Imaginează-ți un iepure alergat de o vulpe, care se ascunde într-un tufiș. Cât stă acolo? Până când pleacă vulpea, nu? Când creierul este blocat în mijlocul ciclului, s-ar putea să nu-și mai dea seama că vulpea a plecat, așa că tu rămâi în tufiș – adică ajungi acasă de la muncă și te uiți la filmulețe cu pisici, în timp ce mănânci înghețată direct din cutie, folosind chipsuri în loc de linguriță, sau stai în pat tot weekendul, ascunzându-te de propria ta viață. Dacă ajungi să faci asta, ți-ai depășit limita. Nu te mai ocupi nici de stres, nici de factorul de stres. Și atunci e nevoie să gestionezi stresul, ca să fii îndeajuns de bine încât să te poți ocupa de factorul care-l generează.

4. *Corpul parcă nu-ți funcționează cum trebuie*. Poate că te simți mereu rău: ai dureri cronice, răni care nu se mai vindecă sau infecții care tot

reapar. Fiindcă stresul nu este „doar stres“, ci un eveniment biologic ce are loc în mod real în corpul tău și poate cauza probleme biologice reale, care nu pot fi mereu explicate prin diagnostice clare. Bolile cronice și leziunile pot fi provocate sau înrăutățite de activarea cronică a reacției la stres.

Amelia i-a povestit lui Julie cum capacitatea de a duce ciclul la bun sfârșit i-a salvat viața (de două ori).

– S-a întâmplat când eram la masterat. Încercam să fac ceva foarte important pentru mine, luptându-mă, totodată, cu adminis-trația asta complet disfuncțională…

– Of, îmi sună extrem de cunoscut! a răspuns Julie.

– Iar stresul s-a acumulat în mine, în straturi din ce în ce mai dense, până când, în cele din urmă, m-a doborât. La jumătatea programului de studiu, eram spitalizată din cauza durerilor abdominale și pentru că numărul leucocitelor din sângele meu atinsese un nivel alarmant. Cauza n-a putut fi identificată. Medicii m-au trimis acasă și mi-au spus să mă „relaxez“.

– Orice-o mai însemna și asta, a replicat Julie.

– Nici eu nu știam! Știam doar că trebuie să fac ceva. Așa că am început să observ toți factorii externi care îmi activau stresul și să recunosc cât de puțin control aveam asupra lor, ca să pot să renunț la ei. Sunt sigură că și asta mi-a salvat viața. Dar nu a fost destul. Un an mai târziu, am ajuns din nou la spital, și mi s-a scos apendicele. Straturile apăsătoare de stres din mine îmi distruseseră până la urmă un organ.

– Chiar a fost din cauza stresului?

– Da, a spus Amelia. Sora mea m-a vizitat la spital și mi-a adus o carte despre inflamații.

– Sora ta ți-a dat o carte când erai internată în spital?

– Și un balon care cânta „Don’t Worry Be Happy“, care m-a ajutat și el, a răspuns Amelia. Dar în cartea asta este explicat felul în care afecțiuni precum infecțiile repetate, durerea cronică și astmul – le aveam pe toate – sunt accentuate sau chiar cauzate de stres. De

emoțiile neprocesate. Am mers acasă, am citit cartea și, pur și simplu, am început să plâng, deși mă gândeam: „E o prostie". Păreau niște tâmpenii. Dar, crede-mă, aveam mereu dureri puternice, care se înrăutățeau pe măsură ce înaintam în vârstă. Așa că am sunat-o pe Emily plângând și i-am spus: „Cartea asta spune că emoțiile există în corp. E adevărat?"

– Da, bine, a spus Julie. Până și eu știam asta.

– Asta spun. Dacă eu pot învăța să gestionez stresul, să finalizez ciclul, și tu poți. Oricine poate. În orice caz, am întrebat-o pe Emily ce trebuia să fac cu toate emoțiile astea, cu durerea și porcăriile din corpul meu, și a venit de la o oră și jumătate distanță cu ma-șina ca să-mi aducă o carte despre meditații pentru relaxare.

– Normal că Emily ți-a adus o carte, a conchis Julie.

– Exact. Așa că am început să meditez în timp ce alergam pe bandă și pe bicicleta eliptică, fiind atentă la senzațiile pe care le încercam și recunoscând, pentru prima oară, că anumite gânduri disparate corespundeau unor chestii neplăcute pe care le resimțeam în corp. A fost o nebunie. Am fost năucită. Și a funcționat. Sunt mai sănătoasă fizic și psihic și mai fericită decât am fost la 20 de ani, pentru că am realizat că emoțiile, gândurile și corpul meu sunt interconectate. Acum eu sunt cea care o bate la cap pe Emily să facă mișcare, să plângă și să scrie când e nevoie.

– Pentru că așa își finalizează ea ciclul, a remarcat Julie. OK, a adăugat ea gânditoare, învârtind paharul de vin între degete.

Julie și-a făcut un plan. A început anul școlar cu două strategii: va deosebi factorii de stres pe care îi poate controla de cei pe care nu-i poate controla și va exersa finalizarea ciclului. Și-a alocat o jumătate de oră pe zi, șase zile pe săptămână, pentru a face mișcare sau pentru a se juca pur și simplu cu fiica ei, Diana.

Și i-a fost de folos... însă câteva luni mai târziu s-a lovit de un obstacol serios – care face subiectul capitolului următor.

Vestea bună este că nu stresul e problema, ci că strategiile care se ocupă de factorii de stres nu au aproape nicio legătură cu strategiile ce gestionează reacțiile fiziologice pe care le are corpul nostru la acești factori. Să fii „bine“ nu înseamnă să trăiești mereu într-o stare de siguranță și de calm, ci să treci cu ușurință de la o stare în care înfrunți împrejurări potrivnice sau riscuri, de la aventură și entuziasm, la siguranță și calm. Stresul nu e rău; *să rămâi blocată în el* este rău. Starea de bine există atunci când corpul este un loc în care te simți în siguranță, chiar dacă nu se află el însuși neapărat undeva sigur. Poți să fii bine chiar și în momentele în care nu te simți bine fizic.

*

Iată morala poveștii:

Starea de bine nu este o stare de a fi, ci o stare de a face.

În acest capitol, ne-am propus să te învățăm cum să gestionezi *stresul*, astfel încât să-ți fie îndeajuns de bine ca să poți face față unei noi zile încărcate de factori de stres.

Dar, bineînțeles, viața ta e plină de multe alte țeluri, obstacole, obligații neîndeplinite, speranțe ce așteaptă să fie concretizate și alte surse de stres, mari și mici, plăcute și dureroase.

Prin urmare, hai să vorbim despre aceste țeluri și despre mecanismul cerebral care le monitorizează.

SCURT PE DOI:

- Faptul că te-ai ocupat de un factor de stres nu înseamnă că ai gestionat stresul în sine. Trebuie să combați stresul – „să finalizezi ciclul“ –, altfel el te va distruge încet-încet.
- Activitatea fizică este cea mai eficientă strategie prin care se poate finaliza un ciclu – chiar dacă se rezumă la câteva sărituri sau la o repriză sănătoasă de plâns.

- Afecțiunea – un sărut de șase secunde, o îmbră-țișare de douăzeci de secunde, șase minute de ținut în brațe după sex, râsul în hohote, din tot sufletul – este o strategie socială care încheie ciclul, la fel ca exprimarea creativă – scris, desenat, cântat, orice creează un loc sigur în care poți traversa ciclul emoțional al stresului.
- „Starea de bine“ este libertatea de a parcurge în mod fluid ciclurile vieții. Prin urmare, nu este o stare de a fi; este o stare de a face.

Capitolul 2. #PERSEVEREAZĂ

Sophie, cea căreia nu-i place să facă mișcare, este ingineră, dar și africano-americancă, astfel că rareori are ocazia să fie doar ingineră. Trebuie să-și facă meseria și să-i educe pe ceilalți în privința dreptății sociale, învățân-du-i pe bărbații albi neștiutori din jurul ei ce înseamnă să fii femeie de culoare în domeniul științei și al tehnologiei – însă nu pentru că ar vrea asta; tot ce-și dorește ea este să lucreze în acest domeniu. Dar, din moment ce adesea este singura persoană de culoare și singura femeie din încăpere, cu toții așteaptă ca ea să le explice de ce este singura persoană de culoare sau femeie din încăpere.

Într-o zi, la finalul semestrului, în timp ce luam micul dejun împreună cu ea și alte câteva femei, Sophie ne-a povestit despre cum e pusă să facă toată treaba într-un „comitet al diver-sității" în care fusese repartizată.

– E… rasism? a spus ezitant Emily, care e o femeie albă și se temea să nu rănească pe cineva. E din cauză că ești femeie?

– Sunt prostiile obișnuite, a răspuns Sophie. M-am obișnuit cu ele.

Amelia a replicat fără să ezite:

– Ce naiba au? Nu e limpede că a pune oameni de culoare să-i învețe pe ceilalți să nu fie rasiști e tot un gest de supremație a albilor? Albii sunt cei care au o problemă, așa că noi ar trebui să punem osul la treabă, nu să le cerem mai mult celor de culoare.

Sophie a rânjit uitându-se la omleta din farfurie și a zis:

– De fapt… M-am gândit că, dacă tot mi se cere să fac toate astea, pot cere și eu să fiu plătită. De fapt, pot să-mi creez un pachet de

conferințe și ateliere. Să merg cu Sophie Show în turneu. Oricum primesc o mulțime de cereri.

– Putem să discutăm despre cum știința afirmă că asta e o idee superinteligentă? a spus Emily, entuziasmată și impresionată. Există o mulțime de studii despre cum ne putem transforma frustrările în atuuri.

– Să discutăm despre ce spune știința, zici? a întrebat Sophie. O, da, eu sunt total pentru!

Și așa a luat naștere capitolul de față.

În capitolul 1 am discutat despre cum să gestionăm stresul în sine. În capitolul 2 vom vorbi despre gestionarea factorilor de stres. Vom discuta despre cum să perseverezi când ți-ai atins limita tuturor abilităților și despre cum să știi când e bine să renunți. Mai exact, vom vorbi despre ceea ce noi numim „monitor“ – mecanismul mental ce gestionează distanța dintre locul în care ne aflăm și cel spre care ne îndreptăm. Forma lui exactă diferă de la om la om, dar „monitorul“ ne afectează toate aspectele vieții, de la creșterea copiilor și succesul în carieră până la prietenie și imaginea despre propriul corp. Iar pentru femei, distanța aceasta devine rapid o prăpastie.

În acest capitol vom descrie cum funcționează „moni-torul“ și de ce uneori cedează. Apoi vom vorbi despre cum să punem în practică strategii bazate pe dovezi pentru gestionarea oricărui tip de frustrare sau eșec, de la ambuteiaje la titularizarea pe post.

Fă cunoștință cu… monitorul

Tehnic vorbind, se numește „buclă de feedback pentru reducerea/consolidarea discrepanței“ și „velocitate standard“, dar oamenii adorm imediat dacă folosim asemenea termeni, așa că noi îl numim, pur și simplu, „monitorul“. Este mecanismul mental care decide dacă e cazul să încercăm în continuare... sau să ne dăm bătuți.

Monitorul știe 1) care este țelul tău, 2) cât efort depui pentru a-l îndeplini și 3) cât ai progresat. Ține evidența raportului dintre efort și progres și are o

opinie fermă cu privire la ce valoare ar trebui să aibă. Există multe feluri în care un plan poate da greș. Pe unele le poți controla, pe altele nu, dar toate îți vor frustra monitorul.[1]

De exemplu, imaginează-ți că ai un țel simplu: să conduci până la mall. Și știi că, de obicei, îți ia cam 20 de minute. Dacă prinzi verde la toate semafoarele și nu întâmpini obstacole, ai un sentiment plăcut, nu-i așa? Avansezi mai rapid și mai ușor decât se așteaptă monitorul tău, iar asta te face să te simți grozav. Mai puțin efort, progres mai mare – un monitor satisfăcut.

Dar să presupunem că rămâi blocată la semafor pentru că un alt șofer nu e atent. Ești puțin iritată și frustrată și poate că încerci să-l depășești pe individ înainte de următorul semafor. Dar, odată ce ai prins roșu la unul, rămâi blocată la fiecare și, cu fiecare oprire, frustrarea îți mai crește puțin. Au trecut deja 20 de minute și ești abia la jumătatea drumului. Iritarea și frustrarea se transformă în furie. Apoi ieși pe autostradă și dai peste un accident! Ambulanțele și poliția trec în viteză, iar tu stai pe loc, pe banda ta, timp de 40 de minute, fierbând de nervi și jurând să nu mai mergi niciodată la mall. Investiție majoră, progres nesemnificativ – rezultă un monitor furios.

Dar, dacă stai acolo suficient de mult, în interiorul tău are loc o schimbare emoțională uriașă. Monitorul modifică evaluarea țelului, care devine din „realizabil“ „nerealizabil“, și te împinge de pe o stâncă emoțională în *groapa disperării*. Complet neajutorat, creierul tău abandonează speranța, și stai în mașină plângând, pentru că acum tot ce-ți dorești este să mergi acasă, dar nu poți face nimic altceva decât să aștepți.

Într-un clip amuzant și totuși trist, postat în ianuarie 2017, site-ul satiric de știri The Onion declara că „un număr din ce în ce mai mare de femei renunță la locul de muncă pentru a urma o carieră în nefăcut nimic toată ziua. Un raport al Ministerului Muncii spune că a zăcea nemișcate, complet resemnate, doar noaptea și în weekenduri, nu mai e de ajuns pentru majoritatea femeilor“. Aceasta este groapa disperării: resemnarea și neputința.

Imensa putere pe care ne-o oferă înțelegerea monitorului este că, odată ce ne dăm seama cum funcțio-nează, putem influența activitatea creierului nostru cu strategii care ne ajută să gestionăm atât factorii de stres controlabili, cât și pe cei necontrolabili.

Gestionarea factorilor de stres controlabili:rezolvarea problemelor după plan

Monitorul ține evidența eforturilor noastre și a progresului făcut. Când ne dăm toată silința fără a obține suficiente satisfacții, putem schimba *tipul* de efort pe care-l investim. De exemplu, frustrarea de a fi blocată în trafic poate fi minimalizată cu ajutorul unui GPS care să-ți propună o nouă rută pentru a evita aglo-merația. Nu trebuie decât să te asiguri că îl ai la îndemână. Această strategie se numește „rezolvarea problemelor după plan“.

Dacă geanta ta este plină cu tot felul de lucruri, deja știi ce înseamnă rezolvarea problemelor după plan. Dacă faci liste, ai o agendă sau ți-ai stabilit un buget pe care îl respecți, știi ce presupune rezolvarea problemelor după plan. Metoda aceasta face exact ce-i spune și numele: analizezi problema, faci un plan pe baza analizei și apoi îl execuți. Vestea bună este că femeile sunt pregătite de societate să rezolve problemele în mod planificat. Vestea proastă este că fiecare problemă necesită un anumit fel de planificare.

De exemplu, dacă urmezi un tratament pentru cancer în timp ce lucrezi cu normă întreagă, ești căsătorită și ai copii de crescut, ai o mulțime de calendare de respectat, ai de știut informații despre efectele secundare ale medicamentelor și cum se pot gestiona, ai strategii pentru a te asigura zilnic că toată lumea a mâncat, își face temele și ajunge unde trebuie să ajungă. Sau, dacă încerci să-ți găsești o slujbă, trebuie să urmezi niște pași: cauți anunțuri, trimiți CV-uri, participi la evenimente de networking, te pregătești pentru interviuri și așa mai departe. Există tehnici pragmatice de gestionare a factorilor controlabili, și, dacă reușești să controlezi ce ține de tine, restul va fi mai ușor de suportat.

Cea mai puțin intuitivă parte din rezolvarea problemelor după plan este gestionarea stresului cauzat de probleme și de soluționarea lor. Așa cum am aflat în capitolul 1, se întâmplă rar ca strategia folosită pentru gestionarea factorului de stres să funcționeze și în cazul stresului în sine, așa că nu uita să incluzi în plan *finalizarea ciclului*.

Ajungem astfel la modalitățile eficiente de abordare a factorilor de stres *ne*controlabili.

Gestionarea factorilor de stres pe care nu-i poți controla: reevaluarea pozitivă

Imaginează-ți că ești blocată în trafic și GPS-ul nu-ți funcționează. În situația asta, poți recurge la „reevaluarea pozitivă".[2]

Reevaluarea pozitivă presupune să recunoaștem că *merită* să stăm în trafic. Înseamnă să hotărâm că efortul, neplăcerea, frustrarea, obstacolele neașteptate și chiar eșecul repetat au valoare – nu doar pentru că sunt pași către un țel demn de urmat, ci și pentru că re-formulăm dificultățile ca oportunități de creștere și de învățare.[3]

Unii oameni observă în mod natural ceea ce este valoros în situații dificile. Acești optimiști din fire se așteaptă mereu la lucruri bune și cred automat că lucrurile rele, dacă apar, sunt evenimente temporare și izolate ce nu vor avea un efect de durată. Dacă te numeri printre ei, felicitări! Optimismul este asociat cu tot felul de rezultate pozitive în privința sănătății mintale, fizice și a relațiilor cu alții.[4] Probabil nu mai ai nevoie de argumente sau instrucțiuni despre reevaluarea pozitivă. Nu trebuie decât să continui așa – să vezi partea bună a lucrurilor și jumătatea plină a paharului. Ferice de tine!

Pesimiștii, în schimb, nu se așteaptă mereu la rezultate bune și s-ar putea să considere că lucrurile rele, dacă se întâmplă, sunt semne ale unor probleme mai ample, cu un efect de durată. Amelia este cea mai pesimistă persoană pe care o cunoaștem – am măsurat asta obiectiv, cu instrumente științifice folosite în evaluarea pesimismului și a optimismului – și, pe deasupra, este dirijoare, iar pregătirea ei profesională o învață că poate și ar

trebui să fie responsabilă de *toate*. Așa că nu a fost convinsă de chestia asta cu „reevaluarea pozitivă“. Îi părea ca un clip pe care l-a distribuit cândva pe Facebook o prietenă a noastră comună, numit „Opt lucruri pe care oamenii fericiți le fac altfel“. Bineînțeles, includea neprețuitele mesaje scrise cu majuscule, extrem de utile, precum „EXPRIMĂ-ȚI RECUNOȘTINȚA – nu lăsa niciodată ca ceea ce-ți DOREȘTI să te facă să uiți de ceea ce AI“ și „CULTIVĂ-ȚI OPTIMISMUL. Rămâi încrezătoare. Când plouă, caută curcubeul. Când e întuneric, caută stelele“.

„Reevaluarea pozitivă“ nu înseamnă asta; nu e suficient „să vezi partea bună a lucrurilor, jumătatea plină a paharului“ sau „să te concentrezi asupra călătoriei, nu a destinației“. Nu e vorba nici să nu te simți frustrată de discrepanța persistentă dintre ceea ce este și ceea ce ar putea sau ar trebui să fie. Nici să ignori problemele și să-ți spui că totul e bine. Cu ajutorul reevaluării pozitive, poți recunoaște când lucrurile sunt dificile și poți să-ți dai seama că dificultatea merită – că este, de fapt, o *oportunitate*.

Astfel că Emily i-a prezentat Ameliei rezultatele unor studii științifice desfășurate pe parcursul a două decenii, iar Amelia a acceptat foarte ușor primii doi pași: unu, să-și dea seama când lucrurile devin dificile; și doi, să conștientizeze că dificultățile merită efortul. Pesimiștii presupun din start că totul este greu și că cere multă muncă, deci asta le e ușor să accepte. Partea grea, dacă ești pesimist, e să recunoști că, de fapt, dificultățile sunt oportunități.

Dar reevaluarea pozitivă funcționează exact pentru că dificultățile sunt cu adevărat oportunități! Când îți vine greu să faci un lucru, probabil e vorba de ceva care generează un progres mai rapid și mai important decât dacă ți-ar fi fost ușor. Iată doar câteva exemple: studenții care învață după materiale scrise cu fonturi mai greu de citit memorează mai mult, pe termen scurt, din ceea ce citesc și obțin note mai mari la examene, pe termen lung, decât cei ale căror materiale sunt mai lizibile.[5] Un zgomot de fundal perceptibil și enervant poate spori creativitatea.[6] Grupurile eterogene generează mai multe inovații și au soluții mai bune la probleme, deși sunt mai puțin încrezătoare în soluția găsită și consideră că procesul de rezolvare a

problemelor este mai dificil.[7] Și, cel mai clar exemplu, oamenii care fac mișcare regulat își întăresc oasele, mușchii și sistemul cardiovascular – pentru că forța este reacția corpului la efortul depus.

Într-adevăr, există un dezavantaj clar atunci când efortul nu este prea mare: când sarcina pare ușoară, ne simțim mai încrezători în capacitatea noastră de a o îndeplini, deși, în realitate, *probabilitatea de a da greș este mai mare*. Începătorii cu totul neexperimentați sunt foarte încrezători în capacitatea lor de a face un lucru pe care abia l-au învățat. Spre deosebire de ei, adevărații experți știu cât de dificilă este munca pe care o fac, astfel că sunt realiști în evaluarea propriilor abilități și, drept urmare, au o încredere moderată în ele, deși performanța lor este, desigur, cea a unui profesionist.

Reducerea stresului de pe urma reevaluării pozitive nu este o iluzie. Efortul poate spori creativitatea și accelera învățarea, îți poate consolida capacitatea de a înfrunta dificultăți mai mari în viitor și îți poate oferi forța necesară pentru a urmări în continuare țelurile care contează pentru tine. Reevaluarea schimbă chiar și felul în care funcționează creierul nostru: cortexul prefrontal dorsolateral se activează atenuând acțiu-nea cortexului prefrontal ventromedial – care tempereză, la rândul său, activitatea amigdalei, iar aceasta reduce reacția la stres.[8] Nu toți factorii de stres sunt în mod clar benefici, desigur. De exemplu, când știi că ești comparată cu alții e foarte probabil ca nivelul creativității tale să scadă.[9] Dar, adesea, un proces neplăcut și frustrant are rezultate mai bune. După cum spun cercetătorii, poți „transforma dificultățile afective în câștiguri cognitive".[10]

Schimbă-ți așteptările: redefinește succesul

Rezolvarea problemelor după plan și reevaluarea pozitivă sunt metode dovedite de a modifica efortul depus pe măsură ce înaintezi spre un țel. O să-ți reducă frustrarea, pentru că te vor menține motivată și te vor ajuta să avansezi. Dar să presupunem că faci toate acestea și funcționează... doar că... este mult mai dificil sau... mult mai lent... decât te așteptai.

Chiar dacă reușești, devii frustrată pentru că progresul nu se ridică la înălțimea așteptărilor monitorului tău cu privire la cât efort ar trebui să-ți ia îndeplinirea sarcinii. În acest caz, trebuie să schimbi așteptările monitorului referitoare la gradul de dificultate al sarcinii sau la durata îndeplinirii ei.

Așteptările sunt planuri. „20 de minute până la mall“ constituie o așteptare. „Patru ani până la ob-ținerea diplomei“ este o altă așteptare. La fel și „căsătorită și cu un copil până la 30 de ani“. Când ești frustrată de progresul lent sau întrerupt spre țel, iar rezol-varea problemelor după plan și reevaluarea pozitivă nu scad frustrarea, trebuie să redefinești succesul. Și iată cum:

Să spunem că țelul tău este să urci pe Everest. Dacă începi așteptându-te să ajungi fără probleme în vârf, de îndată ce va deveni dificil, monitorul tău va începe să se panicheze. S-ar putea să renunți. S-ar putea să te întrebi dacă nu cumva e ceva în neregulă cu tine – până la urmă, cineva ți-a spus că trebuie să fie ușor, dar de fapt s-a dovedit greu, deci poate nu muntele e problema, ci *tu*!

Dar, dacă începi să urci știind dinainte că va fi cel mai dificil lucru pe care l-ai făcut vreodată, atunci când va începe să devină greu, monitorul tău va recunoaște acest lucru fără să fie cuprins de frustrare. E doar un țel dificil, așa că e normal să depui efort.

Dacă încerci să faci un lucru ce presupune inevitabil eșecuri și respingeri repetate înainte de a-ți atinge țelul – înregistrezi muzică, ești actor, vinzi asigu-rări sau încerci să faci dintr-un adolescent un adult responsabil –, atunci vei avea nevoie de o relație necon-vențională cu succesul, în care să te concentrezi pe țeluri succesive, din ce în ce mai ambițioase.

Amelia a testat strategia asta într-o vară, la o sesiune de înregistrări cu un cor.

Dac-ar fi să-ți imaginezi o sesiune de înregistrări, s-ar putea să vizualizezi un grup de muzicieni care improvizează ore în șir sau poate o cântăreață cu niște căști imense care cântă cu pasiune la un microfon, și, la final, multe ore mai târziu, pe aceiași muzicieni plecând din studiou satisfăcuți de prestația lor artistică.

Poate că așa e câteodată. Dar, de cele mai multe ori, o sesiune de înregistrări seamănă mai degrabă cu un blocaj în trafic, în drum spre casă de la muncă. Te oprești și pornești de o sută de ori, când tu nu-ți dorești decât să ajungi acasă.

La o sesiune de înregistrări, țelul este *perfecțiunea*, însă oamenii nu sunt perfecți, așa că reiau întruna aceleași șase măsuri (poate 15 secunde de muzică), în timp ce, din spatele unui geam, un tip le spune după fiecare încercare: „Grozav; haideți încă o dată!“

După ce cânți 20 de minute aceleași șase măsuri la nesfârșit... începi să te plictisești. După 40 de minute, muzica nu mai are nicio trăire. Apoi tipul spune iar: „Ați cântat binișor, dar cam anost. Puteți să puneți ceva mai mult suflet de data asta?“ Și ție-ți vine să-ți smulgi părul din cap, pentru că nu, nu putem să punem mai mult suflet, fiindcă toți neurotrans-mițătorii asociați cu caracterul specific al emoțiilor (și, prin urmare, cu timbrul vocii) au cedat cu 15 minute în urmă, când a doua măsură a fost falsă.

Dar trebuie să continui. Este o sesiune de înregistrări, iar scopul este *perfecțiunea* – la fiecare încercare, în fiecare frântură, în fiecare moment. Țelul înseamnă între șase și opt ore de perfecțiune artistică și vocală.

– Așadar, avem două opțiuni, s-a adresat Amelia celor 40 cântăreți profesioniști. Putem să ne reprimăm frustrarea, înăbușind-o în adâncul nostru, dar asta ne va face să ne vărsăm nervii pe altcineva mai târziu ori ne va afecta negativ muzica și sănătatea… sau putem redefini succesul. Țelul la fiecare încercare, a propus Amelia, este să-l facem pe Andrew fericit.

Andrew era tipul din spatele geamului, inginerul de sunet – și nu era un sunetist oarecare. Premiat cu un Grammy, lucrase cu câțiva dintre cei mai presti-gioși interpreți ai secolului XXI. În plus, era chipeș – blond, englez, sfios. Toate membrele corului erau extrem de încântate că lucrează cu el.

Cei 40 de cântăreți s-au arătat încântați de posibilitatea de a-l face pe Andrew fericit, iar energia din încăpere s-a schimbat.

– E deja mai bine, nu-i așa? a remarcat Amelia.

Da, a fost mult mai bine.

În a treia zi de încercări de a-l face pe Andrew fericit, când devenise destul de dificil să-ți păstrezi concentrarea, dar tot mai aveau de înregistrat o melodie, o soprană l-a întrebat pe inginerul de sunet:

– Andrew, ești fericit?

Andrew muta un cablu de microfon și s-a oprit, s-a gândit un moment și a încuviințat din cap.

– Da. Chiar sunt.

Redefinirea succesului a făcut ca sesiunea de înregistrări să fie mai puțin chinuitoare. Ba mai mult, un an mai târziu, când grupul s-a reunit, câțiva membri ai corului au abordat-o pe Amelia în privat și i-au spus: „Chestia aia cu monitorul mi-a schimbat practic viața".

La finalul capitolului vei găsi o fișă de lucru care te va ajuta să identifici țeluri intermediare ca să-ți satis-faci monitorul, dar, foarte pe scurt, liniile călăuzitoare sunt: *curând*, *sigur*, *pozitiv*, *concret*, *specific* și *personal*.[11] *Curând*: țelul ar trebui să fie realizabil fără a necesita multă răbdare. *Sigur*: ar trebui să poți deține controlul asupra lui. *Pozitiv*: ar trebui să fie ceva care te face să te simți bine, nu doar ceva care te ajută să eviți suferința. *Concret*: obiectivul trebuie să fie măsurabil. De exemplu, îl poți întreba pe Andrew: „Ești fericit?" Iar el poate spune „da" sau „nu". *Specific*: țelul nu trebuie să fie general, precum: „Fă-i pe oameni fericiți", ci specific: „Fă-l pe *Andrew* fericit". *Personal*: adaptează-ți obiectivul după tine. Dacă nu-ți pasă de starea de spirit a lui Andrew, uită de el. Cine este Andrew al tău? Poate că ești propriul tău Andrew.

Redefinirea victoriei sub forma unor țeluri intermediare nu înseamnă să-ți oferi recompense pentru că ai progresat – aceste recompense sunt contraintuitive și ineficiente, putând deveni chiar dăunătoare.[12] Când redefinești victoria, stabilești țeluri care sunt *realizări în sine* – iar succesul este propria sa recompensă.

Schimbă-ți așteptările: redefinirea eșecului

În cazul țelurilor abstracte, imposibile sau intangibile, poți reduce frustrarea stabilind o relație necon-vențională cu victoria. Dar uneori țintești spre un

țel definit clar, concret, care nu poate fi redefinit. În astfel de cazuri, vei avea nevoie de o relație necon-vențională cu *eșecul*. E posibil să faci tot ce trebuie fără să reușești să ajungi unde îți dorești, dar să sfârșești într-un alt loc uimitor. Sau, după cum se exprima personajul lui Douglas Adams, Dirk Gently: „Rareori ajung acolo unde intenționam să merg, dar adesea sfârșesc undeva unde trebuia să fiu“. Lărgește-ți aria de interes pentru a vedea beneficiile întâmplătoare peste care dai pe parcurs. Acest tip de redefinire face eșecul aproape (*aproape*) imposibil, pentru că recunoaște că succesul nu se rezumă la victorie.

Și nu ne referim la atitudinea „am făcut tot ce am putut!“ pe care o are echipa de fotbal a fiului tău de șase ani. Există nenumărate exemple de oameni care nu-și ating țelul propus, dar realizează ceva important, ceva care schimbă lumea, în drumul lor spre eșec. Post-it-urile au fost inventate când un chimist a încercat, fără succes, să facă un lipici puternic. Acest lipici slab a primit apoi o întrebuințare foarte populară. Stimulatorul cardiac a fost inventat pe când Wilson Greatbatch încerca să creeze un instrument pentru măsurarea pulsului și a construit un prototip greșit. Faptul că Hillary Clinton nu a reușit să câștige fotoliul de la Casa Albă a pregătit terenul pentru un număr-record de femei care au participat la competiții politice și le-au câștigat sau care au obținut diferite poziții de conducere în Statele Unite. Post-it-urile și stimulatorul cardiac, ca și numărul imens de femei care au pătruns în politica americană au fost rezultatele revoluționare ale faptului că cineva la un moment dat nu a reușit să realizeze altceva.

Redefinirea eșecului este cea mai solicitantă formă de reevaluare pozitivă, și nimic din toate astea nu înlătură durerea pricinuită de eșec și de pierdere. Ca să-ți revii după o pierdere, trebuie să-ți privești durerea cu înțelegere și compasiune și să finalizezi ciclul stresului declanșat de eșec. Însă un alt aspect este să recunoști efectele pozitive și neintenționate ale eșecului.

CUM SĂ NU-ȚI GESTIONEZI MONITORUL

Rezolvarea problemelor după plan și reevaluarea pozitivă sunt strategii adaptive de a face față provocărilor, ceea ce înseamnă că, în general, funcționează și comportă un risc minim de consecințe nedorite. Există și alte strategii care nu ajută neapărat, ba chiar unele care sunt de-a dreptul

distructive. Printre strategiile necorespunzătoare se numără încăpățânarea autodis-tructivă, reprimarea stresului și evitarea. Recurgem adesea la ele în situații stresante, atunci când simțim că pierdem controlul și încercăm cu disperare să-l recăpătăm.

Un bun exemplu de încăpățânare autodis-tructivă este: „Am rămas ferm pe poziții și am luptat!" În principiu, este important să ne apărăm poziția, și tactica aceasta poate fi eficientă când nu suntem copleșiți, dar, dacă suntem stresați și am pierdut controlul, ea nu mai funcționează. Atunci când continui să lupți chiar dacă ești copleșită, nu mai e vorba de o luptă curajoasă, ci mai degrabă de un impas, fiindcă ești încolțită din toate părțile. Mai bine ceri ajutorul cuiva.

Reprimarea se traduce prin: „N-am lăsat lucrurile să mă afecteze". Dar, dacă ceva contează, ar trebui să te afecteze! Ar trebui să activeze un ciclu de reacție la stres. A nega că simți stresul te împiedică să-l gestionezi – și știi din capitolul 1 ce se întâmplă dacă faci asta. Dacă observi că te porți ca și cum ai fi bine, când, de fapt, suferi profund, te îndrumăm din nou să ceri ajutorul.

Evitarea are mai multe versiuni. Poate fi: „Am așteptat să se întâmple un miracol", ceea ce înseamnă să renunți la responsabilitatea personală de a crea schimbarea, sau: „Am mâncat până n-am mai simțit nimic", care te amorțește. Ambele pot fi tehnici utile de a opri stresul, grija, frustrarea, furia și disperarea când sunt copleșitoare. Uneori avem nevoie să ne amorțim durerea cu Netflix și cu o cutie de înghețată. Pe vremea când Emily preda cursuri despre „finalizarea ciclului" și despre cât de important este să înveți să-ți înțelegi sentimentele, cineva a întrebat-o: „E valabil și în cazul în care, să zicem, ai grijă de un părinte care suferă de o boală în stadiu terminal? E rău să te îndepărtezi uneori de tot și de toate și să-ți petreci o zi întreagă uitându-te la *Mândrie și prejudecată*?"

Nu, nici vorbă! Uneori trebuie să te retragi câteva momente și să-ți îngădui să te simți în largul tău și în siguranță – atât timp cât nu e singurul lucru pe care-l faci. Ia-o ca pe o strategie de supraviețuire pe termen scurt. În plus, ai nevoie de un plan și de conștientizarea valorii pe care o are efortul depus.

Poate cea mai clară reacție necorespunzătoare la suferință este „ruminarea". Ca o bovină care-și rumegă bolul alimentar, și noi ne regurgităm la nesfârșit suferința, încercând să extragem din ea și ultima picătură de durere. Dacă descoperi că gândurile și sentimentele ți se întorc întruna la suferință, cere ajutor.

– De-asta oamenii nu mai au grijă de ei înșiși, i-a spus Julie Ameliei, deschizând o cutie în care avea un tort de ciocolată și tăind din el o felie mare. Dacă zugrăvești cel mai murdar perete dintr-o cameră, ceilalți pereți par și mai murdari. Mi-ai zis: „Ocupă-te de stres, care e altceva decât să te ocupi de factorul de stres". Ei bine, am făcut asta și mi-a prins bine, iar acum mă gândesc să divorțez, deci, practic, tu ești

motivul. Poftă bună! a adăugat ea, întinzându-i o farfurie cu felia generoasă de tort.

– Cuuum? a răspuns Amelia, acceptând felia uriașă.

„Cuuum” se referea la faptul că Julie petrecuse o lună învățând să recunoască factorii de stres din viața ei, iar apoi își finalizase ciclurile de reacție la stres. Fusese suficient ca să observe că unul din factorii cronici de stres era soțul ei, Jeremy.

– Am început să observ cât efort depuneam pentru a-i gestiona sentimentele, a spus ea, cât stres acumulam din pricină că el era stresat. Apoi, săptămâna trecută a fost recitalul de toamnă al Dianei, și i-am spus lui Jeremy: „Hai să mergem!“, iar el a oftat: „Atâția copii și muzica aia îngrozitoare!“ Și eu am încercat să-l fac să se simtă mai bine, știi? Nu că mi-aș dori eu însămi să-mi petrec așa trei ore din viață, dar e datoria noastră de părinți. Așa că i-am spus: „E ceva special. Mergem s-o vedem pe fiica noastră pe scenă“, încercând să-l ajut să vadă partea bună a lucrurilor. Și știi ce mi-a zis? „Poți să mă obligi să merg, dar nu poți să mă obligi să-mi placă“. Să-l oblig să meargă! Să-l oblig să-i placă! Recitalurile fac parte din datoria de părinte! De ce trebuie „să-l oblig“ să fie părinte?! Și de ce trebuie să-l fac eu să se simtă mai bine? Pe mine nimeni nu mă ajută să mă simt mai bine, trebuie să mă ajut singură! Trebuie să găsesc ceva ce-mi place chiar și în lucrurile neplăcute. Trebuie să fac cumva ca să nu mă plâng de lucrurile care nu-mi plac sau pe care nu le vreau în viața mea. Așa că în seara aia ne-am certat, iar el a spus: „Ei bine, dacă nu vrei să faci ceva, nu face! Nu mă mai ajuta pe mine să mă simt bine. Nu încerca să vezi jumătatea plină a paharului. N-ai decât să te plângi!“

Și asta am făcut. De obicei, reflexul meu este să mă apuc să fac eu pur și simplu, pentru că el nu face niciodată nimic – să spele vasele, rufele, să deretice în bucătărie –, dar, de data asta, m-am plâns. Și n-o să ghicești ce s-a întâmplat. O săptămână mai târziu mi-a zis: „Ce-ai pățit? Nu faci decât să te plângi și să critici. Ești așa de negativistă!“

Eu sunt negativistă! Îți vine să crezi așa ceva? Și i-am spus: „Mi-ai zis să mă plâng oricând vreau. Ai zis să nu încerc să-ți mai ușurez ție viața. Și, dacă tot nu-ți mai menajez sentimentele, atunci să știi că, dacă pornești mașina de spălat vase, nu înseamnă că ai făcut curățenie în bu-cătărie“.

Atunci el – ține-te bine! – mi-a spus: „Știi ce, dacă vrei ca un lucru să fie făcut ca tine, trebuie să-l faci chiar tu“.

– De aici ideea de divorț, a răspuns Amelia.

– Doar că uneori e grozav. E incredibil, a spus Julie. S-a oprit să-și mai taie o felie de tort, a mai dat pe gât niște bere neagră, apoi a continuat: Știi cum sunt jocurile alea de noroc, cele mecanice, făcute să te prindă? De cele mai multe ori bagi doar monedă după monedă, dar câteodată câștigi exact atât cât să te facă să continui. La fel e și căsătoria mea, a conchis Julie, așa că eu renunț. Nu știu la ce renunț, nu știu pentru cât timp, dar renunț. Renunț la toate, în afară de tortul cu cio-colată.

E normal ca schimbarea să fie grea. Câteodată e mai rău înainte de a fi mai bine. Câteodată soluția la o problemă creează altă problemă. Câteodată nu există suficientă organizare și optimism în lume pentru a salva o căsnicie. Câteodată – după cum va afla Julie în cele din urmă –, pentru a salva o căsnicie, trebuie să te salvezi pe tine.

Când să renunți

Monitorul are un macaz la un moment dat, când schimbă evaluarea țelului din „realizabil“ în „nerealizabil“. S-ar putea să descoperi că oscilezi între a merge mai departe și a renunța, între furie, frustrare – „Obiectivul meu *este* realizabil, și naiba să-i ia pe dobitocii care îmi stau în cale!“ – și disperare fără margini: „Nu pot să fac, renunț, totul e groaznic!“

E mai ușor să gestionezi emoțiile eficient atunci când le poți defini.[13] Noi n-am găsit o definiție pentru această emoție „între două ape“, deși toți cei pe care îi cunoaștem au trăit-o. Așa că i-am dat noi un nume: „Zbang!“ O poți numi cum vrei, dar nouă ne place cuvântul ăsta caraghios. O trăim când

avem o slujbă grea, de pildă: „Urăsc locul ăsta, îi urăsc pe oamenii ăștia, îmi dau demisia! Dar nu pot, sunt prinsă aici, am nevoie de bani, trebuie să aștept până îmi găsesc o nouă slujbă, n-o să scap niciodată din groapa asta!“ Ești blocată în Zbang! Se întâmplă la școală: „Voi termina semestrul ăsta și nimic nu mă poate opri, indiferent cât de greu va fi! Ah, ba nu, nu pot, renunț, sunt o ratată!“ Zbang! Se întâmplă în relațiile cu probleme, spre exemplu: „Sigur pot salva relația asta, trebuie doar să mă străduiesc mai mult! Dar nu, nu are niciun sens, nu se va schimba niciodată, nu mă pricep îndeajuns la sentimente ca să-l ajut pe celălalt să fie un om mai bun, dar, stai, nu este treaba mea să-l schimb! Ăăă, ar trebui să mă schimb *eu*“. Mega Zbang!

Deci, cum știi când este momentul să pui capăt rezolvării problemelor după plan, să renunți la reevaluarea pozitivă și pur și simplu... să te dai bătută?

Știința are un răspuns legat de momentul în care e bine să renunți – mă rog, aproximativ. Se numește „problema explorează/exploatează“, de pildă: „Ar trebui să explorez un loc nou sau ar trebui să exploatez locul în care mă aflu?“ Animalele sălbatice se pricep la asta. Imaginează-ți o pasăre sau o veveriță care caută semințe și alune într-o parte a unei păduri. De la un moment dat, va petrece tot mai mult timp căutând și va găsi din ce în ce mai puține alune, pentru că a descoperit și a ascuns aproape toată hrana disponibilă în perimetrul respectiv. Monitorul ei este bine adaptat la mediu, așa că veverița va lua automat decizia de a se muta într-o nouă zonă. Nu este o decizie rațională, cognitivă; instinctul ei este în armonie cu lumea, interpretează mediul și îi semnalează să se mute în altă parte, ținând cont și de prețul schimbării, inclusiv deplasarea spre noua zonă, riscul de a da peste prădători și așa mai departe.[14]

Dacă vrei să urmezi acest principiu în mod rațional, trebuie doar să alcătuiești patru liste:

Ce câștig dacă continui?

Ce câștig dacă mă opresc?

Ce preț plătesc dacă continui?

Ce preț plătesc dacă mă opresc?

Apoi te uiți la cele patru liste și iei o decizie pe baza estimărilor tale despre cum poți să-ți maximizezi și să-ți minimizezi costurile. Nu uita să ai în vedere atât costurile și câștigurile pe termen scurt, cât și pe cele pe termen lung. Și, dacă decizi să continui, ține minte să incluzi în plan finalizarea ciclului.

CRITERII DE DECIZIE

Să continui sau să renunț la: ______________________________________ ______________________________________ (de exemplu: slujbă, relație, dietă, biserică, substanța pe care o consum, obiceiul de a-mi asuma mai multe responsabilități decât trebuie...)

CONTINUI RENUNȚ

CÂȘTIGURI IMEDIATE	CÂȘTIGURI IMEDIATE
CÂȘTIGURI PE TERMEN LUNG	CÂȘTIGURI PE TERMEN LUNG
COSTURI IMEDIATE	COSTURI IMEDIATE
COSTURI PE TERMEN LUNG	COSTURI PE TERMEN LUNG

Dar, de multe ori, nu în urma unei analize raționale și explicite a costurilor și a câștigurilor ne dăm seama când să renunțăm. Ne dăm seama la fel ca pasărea și veverița – printr-o intuiție discretă, de dincolo de rațiune. Auzim pur și simplu vocea din interiorul nostru care spune: „Ai făcut tot ce-ai putut. E timpul să mergi mai departe“.

Oamenii, în special femeile, au o capacitate extraordinară de a ignora această voce. Trăim într-o cultură care prețuiește autocontrolul, forța și perseverența. Mulți dintre noi suntem învățați să considerăm că schimbarea obiectivului este o „slăbiciune“ și un „eșec“, deși în alte culturi ea ar fi un semn de curaj, putere și deschidere spre noi posibilități. Am fost învățați că, dacă renunțăm la un țel, înseamnă că am eșuat. Ne împărtășim povești despre oameni care au depășit greutățile realizând lucruri remarcabile, în ciuda faptului că au întâmpinat mari obstacole, iar asta ne inspiră. Însă aceste povești presupun mult prea des că noi ne putem conduce destinul – de parcă am putea să controlăm câte nuci și semințe sunt într-o porțiune din

pădure. Și atunci „dăm greș“ în îndeplinirea unui țel pentru că este ceva în neregulă cu noi. Nu am luptat îndeajuns. Nu „am crezut“ suficient.

Tendința noastră de a ne agăța de ceva pe care îl avem de mult, dar care nu mai funcționează, în loc să renunțăm la el și să căutăm ceva nou nu este doar rezultatul condiționării sociale. Stresul (teama, anxietatea etc.) din spatele acestei tendințe ne schimbă *procesul de luare a deciziilor*, astfel încât, cu cât schim-barea ne stresează mai mult, cu atât e mai puțin probabil că o vom face. Să spunem că o veveriță aude un zgomot în apropiere, așa că se oprește un moment, ascultă… dar nu mai aude nimic. Însă acum este vigilentă. I s-a activat reacția la stres. Și continuă să caute hrană în perimetrul de pădure în care se află, căci ar fi mai riscant să încerce o nouă zonă, ținând cont că în tufișuri s-ar putea ascunde un prădător. Nu contează câte alune și semințe sunt în altă parte dacă acolo o așteaptă un uliu care o va mânca.

Și abundența de resurse din mediul în care te afli influențează decizia de a renunța sau de a rămâne. Într-un mediu bogat, oamenii renunță și trec la următoarea oportunitate mai curând, pentru că riscul schimbării este mai mic. E mai ușor să-ți schimbi slujba când ai patru oferte. E mai ușor să abandonezi o relație nefuncțională când poți să intri imediat într-o relație plină de afecțiune cu altcineva.

Din foarte multe motive, e greu să renunți, și nu-ți putem spune care e decizia corectă. Dar, cunoscând factorii care ne influențează judecata, putem spune următoarele: dacă te simți nu doar frustrată și provocată, ci și neputincioasă, izolată și prizonieră, încât îți vine să te ascunzi într-o peșteră sau mai degrabă să bagi mâna într-o baltă cu mormoloci decât să mai petreci o zi făcând chestia respectivă, ar trebui în mod clar să renunți, indiferent ce este.

#aperseverat

Senatoarea de Massachusetts Elizabeth Warren a ajuns foarte cunoscută când, în timp ce încerca să vorbească în Senat, a fost redusă la tăcere de liderul majorității, Mitch McConnell. Țelul senatoarei Warren, când a oprit-

o McConnell, era să citească o scrisoare trimisă de Coretta Scott King despre antece-dentele rasiste ale lui Jeff Sessions, pe atunci senator. McConnell a spus, în ceea ce avea să devină un co-mentariu celebru: „A fost avertizată. I s-a dat o expli-cație. Dar ea a perseverat“.

Senatorii Tom Udall, Sherrod Brown, Bernie Sanders și Jeff Merkley au citit, ulterior, în plen fragmente din acea scrisoare, fără a fi mustrați.[15]

Hmm, care e diferența dintre senatoarea Warren și Udall, Brown, Sanders sau Merkley? La fel ca Udall și Brown, Warren este senatorul cel mai vechi din statul ei. Și, la fel ca Sanders, provine din New England. Este singura licențiată în drept? Nu, și Udall este avocat; deci nu ăsta e motivul.

E complicat.

Oricare ar fi fost motivația lui McConnell, femeile i-au auzit cuvintele și și-au dat seama că și ele fuseseră reduse la tăcere în același mod. „Dar ea a perseverat“ a devenit instantaneu un strigăt de luptă pentru femeile de pretutindeni cărora li se spusese să stea jos și să-și țină gura. Citatul a declanșat agitație pe platformele sociale și în postările de pe bloguri asociind #shepersisted (a perseverat) cu Malala Yousafzai, Rosa Parks, Sonia Sotomayor, Tammy Duckworth, Laverne Cox și multe alte femei care se confruntaseră cu greutăți de tot felul și în cele din urmă învinseseră.[16]

A avut o rezonanță atât de puternică pentru că perseverența este ceea ce femeile practică zi de zi. Adesea perseverăm pentru că pur și simplu nu avem de ales. Avem copii de hrănit și o lume de schimbat și nu ne putem opri doar pentru că este greu. Depășirea obstacolelor, a tuturor celor ca Mitch McConnel, nu este doar un pas necesar în drumul spre atingerea țelurilor noastre, ea face parte din succesul nostru. Ura!

Dar nu-i așa că devine epuizant? Nu-i așa că ai fost cât pe ce să te dai bătută? Nu-i așa că te-ai întrebat: „Cât trebuie să mai fac până să fie îndeajuns? Cât trebuie să mai ofer? Câte cunoștințe trebuie să mai acumulez înainte să fiu acceptată în lume fără frecușuri?“

Și noi am pățit la fel.

Problema cu care se confruntă femeile este rareori lipsa de perseverență – dimpotrivă. Privim spre ceea ce ar putea deveni lumea – ce am putea deveni

noi. Lumea noastră poate fi corectă; comunitățile noastre pot fi sigure; casele noastre pot fi curate; copiii noștri se pot încălța când vine timpul să meargă la școală! Însă există o prăpastie mare și adâncă între noi și realizarea acestor posibilități. Reflexul nostru, atunci când ne confruntăm cu această prăpastie, este să facem orice e nevoie pentru a ajunge de partea cealaltă și să perseverăm orice ar fi, până când reușim.

Dar apoi ajungem să ne simțim epuizate și ne întrebăm dacă putem realiza vreunul din lucrurile la care sperăm fără a ne distruge pe parcurs. Ne întrebăm dacă nu cumva e cazul să ne dăm bătute.

Viața este rareori perfectă. Aproape întotdeauna există o discrepanță între cum stau lucrurile și cum ne dorim, cum sperăm, cum ne așteptăm sau cum ne planificăm noi să fie. Calitatea vieții noastre nu se măsoară prin timpul pe care-l petrecem într-o stare de perfecțiune. Dimpotrivă, oamenii vizionari – gândește-te la principalii lideri ai mișcărilor de justiție socială din secolele XX și XXI – văd *cea mai mare* discrepanță între ceea ce este și ceea ce ar trebui să fie și știu că nu vor trăi să vadă o lume în care viziunea lor asupra a ceea ce ar putea ea să devină să se materializeze pe deplin. Discrepanța dintre realitate și perfecțiune nu este anormală sau un semn de disfuncționalitate. E o parte firească a vieții. De fapt, după cum am văzut, monitorul *o duce bine* când lucrurile sunt ușor frustrante, când există mereu o nouă dificultate, noi abilități ce trebuie dezvoltate sau un teritoriu necunoscut de cartografiat. Calitatea viețilordnoastre, zi de zi, se măsoară prin libertatea pe care o avem de a alege să continuăm sau să renunțăm. Libertatea aceasta apare atunci când avem suficiente resurse și suficientă siguranță pentru a renunța la ceea ce nu funcționează ca să ne îndreptăm spre ceva nou.[17]

Strategia lui Sophie de a-și transforma compe-tențele în câștig financiar este o mostră cât se poate de pragmatică de rezolvare planificată a problemelor și de reevaluare pozitivă. Lumea insistă să fii bună la ceva la care nu ai ales niciodată să excelezi? Transformă asta într-o oportunitate de afaceri care rezolvă proble-ma!

Oamenii de culoare, femeile, persoanele cu dizabilități și membrii altor grupuri defavorizate au perseverat, deși s-au confruntat cu dificultăți imposibile, atribuind adesea celor mai grele încercări salturile cele mai mari în evoluția lor personală.

Ce ne face să ne străduim în continuare când știm că noi înșine nu vom avea parte de schimbările pentru care luptăm? De ce perseverăm când sperăm doar să oferim o viață mai bună generațiilor viitoare?

Răspunsul la aceste întrebări este „un sens mai presus de noi“. Știința lui este subiectul următorului capitol.

Un țel nu este o viață, dar poate fi ceea ce dă contur și direcție felului în care ne trăim fiecare zi. Dacă obiectivele noastre sunt *ceea ce* vrem să realizăm, „sensul“ este *motivul* pentru care vrem să le realizăm. Continuăm să facem tot ce putem ca să ne creștem copilul, chiar dacă uneori ne vine să ne luăm lumea în cap. Perseverăm într-o slujbă frustrantă fiindcă știm că ceea ce facem influențează viața oamenilor. Ne dedicăm artei noastre chiar și atunci când știm că s-ar putea să nu ne câștigăm niciodată traiul de pe urma ei, pentru că, pur și simplu, nu am fi pe deplin noi înșine dacă ne-am opri. Chiar dacă țelurile tale sunt diferite de ale noastre, toate au în comun o idee fundamentală: ne fac să ne simțim implicate în ceva mai presus de noi.

SCURT PE DOI:

- Frustrarea apare atunci când progresul spre un țel necesită mai multe eforturi decât ne așteptam.
- Poți gestiona frustrarea recurgând la rezolvarea planificată a problemelor în cazul factorilor de stres pe care îi poți controla și la reevaluare pozitivă în cazul celor pe care nu-i poți controla.
- Când ne confruntăm cu probleme, este posibil să ajungem într-un punct în care oscilăm între frustrare și furie, disperare și neputință. Soluția: alege momentul potrivit pentru a renunța care ar putea fi acum sau niciodată. Oricare ar fi situația, alegerea îți redă controlul asupra lucrurilor.

- Creierul are un mecanism intern al cărui scop este să evalueze când e momentul să renunțăm. Ascultă vocea aceea discretă dinăuntrul tău. Sau fă o fișă de lucru; uneori este mai ușor.

Redefinește victoria

Pentru a face față frustrării când încerci să atingi un țel aproape imposibil – de exemplu, „perfecțiunea“ – sau care evoluează continuu – de exemplu, să educi un copil –, începe prin a redefini ce înseamnă să „câștigi“ în îndeplinirea lui.

Țel frustrant

____

____

—

Ce aspect al acestui țel îți frustrează monitorul? Este nerealizabil? Ai o atitudine ambivalentă față de el? A fost ideea proastă a altcuiva? Există ceva în el care te face să te simți neputincioasă? Sunt prea multe obstacole frustrante, însă inevitabile, care se interpun între tine și „victorie“?

Gândește-te la cel puțin 20 de definiții ale „victoriei“ care să-ți satisfacă monitorul. Asigură-te că ai multe idei stupide, nepractice și câteva care chiar ar funcționa. Brainstormingul funcționează cel mai bine atunci când nu există filtru! Pentru unele persoane funcționează mai bine când lucrează împreună cu altcineva; dacă și tu ești la fel, cere ajutorul unui prieten.

Acum alege trei idei preferate și acordă-le un punctaj conform criteriilor pentru țeluri pe care le practică monitorul tău:

Curând: Când știi că ai reușit? Țelul tău ar trebui să fie realizabil fără a necesita multă răbdare.
Sigur: Cât de încrezătoare ești că poți reuși? Ar trebui să deții controlul asupra țelului tău.
Pozitiv: Ce fel de progres vei înregistra când vei câștiga? Ar trebui să fie ceva care te face să te simți bine, nu doar ceva care evită suferința.
Concret: De unde știi că ai reușit? Trebuie să existe un indiciu extern.
Specific: Țelul nu trebuie să fie general. Ar trebui să poți vizualiza precis cum va arăta succesul.
Personal: De ce contează acest țel pentru tine? Cât de mult contează? Modifică-l în așa fel încât să conteze pentru tine.

	CURÂND	SIGUR	POZITIV	CONCRET	SPECIFIC	PERSONAL
1.						
2.						
3.						

Recitește descrierea motivelor pentru care ai considerat că acest țel este frustrant. Acum poți alege oricare nouă definiție a „victoriei“ care rezolvă cel mai bine problemele respective!

Capitolul 3. Sensul

La puțin timp după căderea ei nervoasă, Julie a invitat-o pe Amelia la ea acasă, pentru că trebuia să se descarce.

Dar, în loc să vorbească, Julie se uita încontinuu la emisiuni pentru copii. O linișteau, erau ca o hipnoză. Se uita fix la ecran. Apoi, când s-a derulat genericul de final, a spus:

– Jeremy doarme pe canapea de o săptămână. Habar n-am ce va urma.

Amelia a rămas cu gura căscată, dar Julie a adăugat repede:

– Nu vreau să vorbesc despre asta.

S-au uitat în tăcere la încă un episod de 14 minute. S-a derulat genericul. Ecranul s-a făcut negru și apoi a apărut un mesaj cu întrebarea dacă Julie mai vrea să vizioneze emisiunea.

– Nu-mi da tu mie lecții! a țipat ea la televizor și a selectat „da“.

A urmat un al treilea episod hipnotizator, apoi Julie a spus:

– Odată am făcut o toxiinfecție alimentară. Rău de tot. Adică stăteam pe toaletă și cu ligheanul în poală, atât de rău a fost, înțelegi?

Tresărind, Amelia a răspuns:

– Iar acum te simți așa?

Julie a clătinat din cap.

– Mă simt mult mai rău. Pentru că, atunci când ai toxiinfecție alimentară, știi ce se întâmplă. O poți accepta fiindcă știi ce ai.

Asta este puterea sensului. Putem tolera orice suferință dacă știm de ce îndurăm.

Iar să nu știi de ce este ea însăși un tip de suferință profundă.

– Am făcut o listă, a spus Julie, înmânându-i Ameliei o foaie scrisă.

Era o listă cu întrebări, printre care: „Me-rită? Îmi doresc să merite? Ar trebui *să merite? Cum să mă mai respect dacă renunț? Cum să mă mai respect dacă nu pot renunța? Ce fel de om sunt? Ce este dragostea? Ce contează cu adevărat?“*

– Hai să ne mai uităm la un episod!

A apăsat pe butonul telecomenzii, și personajele colorate au apărut din nou pe ecran.

– Aș vrea să aflu și eu răspunsul la unele din întrebările astea, a întrerupt-o Amelia. S-a uitat la hârtie și-a citit: „Ce contează cu adevărat?“

Ei bine, răspunsul la această întrebare este subiectul capitolului de față.

Toate eroinele Disney au un cântec în care explică ce le lipsește în viață. Moana simte chemarea oceanului. Tiana este „aproape de visul ei“, economisind bani pentru a-și deschide propriul restaurant. Belle vrea „aventură, undeva în lumea largă“. Tradiția merge până la Albă-ca-Zăpada, care cântă: „Prințul meu va veni într-o zi“. Poți trasa progresul femeilor după lu-crurile despre care cântă eroinele din filmele Disney.

Deși subiectele cântecelor se schimbă, există o constantă: eroina simte o anumită chemare.

Dar, așa cum cele mai multe dintre noi nu începem să cântăm din senin (deși unele o fac – vezi Amelia), la fel, cele mai multe nu ducem o viață de eroină, plină de aventuri extraordinare. Nu suntem alese de ocean să-l găsim pe semizeul Maui, să-i înapoiem inima lui Te Fiti și să salvăm lumea. Sincer, multe din noi nici nu cred că și-ar dori asta, dacă ar avea de ales. Avem multe lucruri de care trebuie să ne ocupăm. Avem slujbe și școală. Avem copii de hrănit, o cadă de curățat, e-mailuri de rezolvat, ca să nu mai spunem de cărți de citit și filme ce așteaptă să fie vizionate.

Însă, ca toate eroinele, „înflorim“ atunci când răspundem chemării lansate de ceva mai presus de noi, când drumul până la muncă, rufele, strânsul după câine și veșnica replică: „Nu te uiți la televizor până nu termini tema!“ au un *sens* mai profund decât rutina zilnică.

În ultimii 30 de ani, știința a stabilit că sensul în viață este la fel de benefic pentru noi precum legumele verzi, activitatea fizică și somnul.

Subiectul capitolului de față este „sensul“ ca forță pe care o porți în tine, care te ajută să reziști și să-ți revii după burnout. Nevoia femeilor de a avea un „sens în viață“ nu este fundamental diferită de a unui bărbat, dar obstacolele pe care femeile trebuie să le înfrunte ca să ajungă să simtă că viața lor are un sens *sunt* diferite.

Ce e sensul, mai exact?

Arta, orgasmul și sensul în viață: probabil le recunoști de fiecare dată când le întâlnești; sunt diferite de orice altceva și fiecare le trăiește în felul său.[1]

Cercetătorii abordează „sensul“ în două moduri diferite. Psihologia pozitivă, al cărei vârf de lance a fost Martin Seligman, include „sensul“ în lista elementelor principale care favorizează o stare de fericire la oamenii care sunt, în mare, sănătoși.[2] Alte studii văd sensul ca pe o strategie de adaptare la situații de stres pentru cei care își revin după boli sau traume.[3] Aceste perspective diferite asupra „sensului“ au patru lucruri în comun:

În primul rând, ambele abordări sunt de acord că sensul nu este întotdeauna „plăcut“.[4] În psihologia pozitivă, activitățile „cu sens“ sunt cele care „urmăresc să folosească și să dezvolte ce e mai bun în noi“, spre deosebire de cele menite exclusiv „să ne producă plăcere“.[5] În abordarea centrată pe vindecarea traumei, „sensul“ include a învăța „să conviețuiești“ cu o boală cronică. În primul caz, e ca și cum ai obține substanțele nutritive din legume, în al doilea, ca și cum le-ai primi printr-o injecție dureroasă, dar eficientă. Cei mai mulți dintre noi am prefera legumele, însă, uneori, injecția este singura opțiune.

În al doilea rând, ambele abordări sunt de acord că sensul oferă o „valoare finală pozitivă pe care o poate avea viața unui individ“.[6] Altfel spus, viața are sens atunci când un om contribuie cu ceva bun la lumea din jurul lui până să moară – fie că asta i-a adus bucurie sau nu. Sensul este sentimentul că „ești important într-o accepțiune mai largă. Se poate considera că viața are sens atunci când simțim că are o însemnătate dincolo de dimensiunea obișnuită sau efemeră, că are un scop sau o coerență care transcende haosul“.[7]

În al treilea rând, sensul nu este constant. Unele momente din viața noastră par să aibă un sens profund. Altele par să fie „neutre“ – pur și simplu faci diferite treburi și nu contează dacă simți o conexiune cu ceva mai presus de tine. În altele încercăm un puternic sentiment de absență, sunt momente în care *căutăm* sensul. Poate că a trecut prea mult timp de când am simțit că el există și începem să ne întrebăm ce *înseamnă* viața, sau poate că se întâmplă lucruri îngrozitoare care înlătură orice sens din viața noastră și ne întrebăm *de ce*. Sensul vine și pleacă.

Și, în cele din urmă, fie că ne ajută să fim mai fericiți sau susține strategiile de adaptare, sensul e bun pentru tine.[8] Oamenii care își găsesc un sens profund și au un scop în viață sunt mai sănătoși și au șanse mai mari să acceseze servicii de prevenție pentru a-și proteja sănătatea.[9] O metaanaliză a relației dintre „scopul vieții“ și sănătate a constatat că un sentiment mai puternic al scopului se asociază cu un risc de mortalitate cu 17 procente mai mic, indiferent de cauza morții.[10] Și aceste beneficii pot fi dobândite prin intervenție activă. Cei care participă la psihoterapie centrată pe sens devin mai fericiți, mai optimiști, își îmbunătățesc relațiile, stresul lor psihologic scade și au o stare fizică mai bună.[11] Chiar și în rândul celor care trăiesc cu o boală în stadiu avansat sau terminal, intervențiile care le-au întărit sensul vieții au fost benefice, atenuându-le atât depresia, anxietatea și suferința participanților, cât și calitatea vieții în ansamblu.[12]

Pe scurt, „sensul“ este senzația stimulatoare că suntem în legătură cu ceva mai presus de noi înșine. Ne ajută să progresăm când lucrurile merg bine și să ne adaptăm când merg rău.

Așadar, de unde vine sensul?

Sensul îl creăm singuri

Poate ești obișnuită să auzi că sensul este ceva pe care îl „căutăm“ sau îl „găsim“. Uneori, oamenii îl percep astfel, ca pe o revelație subită ce se pogoară asupra lor de undeva de sus sau ca pe o comoară descoperită după ani în care au urmat harta. Însă sensul este rareori ceva pe care îl descoperim la finalul unei călătorii îndelungate și anevoioase. Pentru majoritatea, sensul este ceea ce ne sprijină în această călătorie lungă și dificilă, indiferent de ce găsim la capătul ei. Nu găsești sensul; îl *creezi*.[13]

Potrivit cercetătorilor, pentru a crea sens trebuie să ne dedicăm unui lucru superior nouă.[14]

Acest lucru superior – cum ar fi Dumnezeul în care crezi sau visul pe care îl ai pentru viitor – este sursa ta de sens. Nu este suficientă simpla sa existență, așa cum nici simpla existență a legumelor verzi nu te hrănește. Trebuie să interacționezi activ cu el. Să mănânci legumele. Să te dedici

scopului superior. La fel ca legumele, s-ar putea ca acel lucru să nu fie cel mai delicios din farfurie, dar e probabil cel mai hrănitor. Spre deosebire de legume, s-ar putea să simți o *chemare* de a inte-racționa cu acest scop superior, așa cum eroinele simt chemarea aventurii, a oceanului sau impulsul de a-și deschide propriul restaurant.

Studiile au arătat că există trei tipuri de surse din care e cel mai probabil să provină sensul:[15]

1. Urmărirea și realizarea unor țeluri ambițioase care lasă în urmă o moștenire – cum ar fi găsirea unui tratament pentru HIV sau construirea unei lumi mai bune pentru copii.
2. Slujirea divinității sau o altă vocație spirituală – de pildă, „atingerea eliberării spirituale și a uniunii cu Akal“ sau „slăvirea lui Dumnezeu prin cuvintele, gândurile și faptele mele“.
3. O legătură emoțională intimă, plină de iubire, cu ceilalți – de exemplu, „să-mi cresc copiii astfel încât să știe că sunt iubiți, orice ar fi“ sau „să-mi iubesc și să-mi susțin partenerul cu sinceritate și blândețe“.

Multe surse de sens sunt o combinație între cele trei, iar dacă scopul tău superior nu se încadrează în aceste trei categorii, nu e nicio problemă. Când vine vorba despre binele tău, nu există surse bune sau rele de sens; acestea pot fi orice îți dă sentimentul că viața ta are un efect pozitiv.[16]

Care e scopul tău superior?

Unii știu exact ce scop superior au, altora le ia ani întregi ca să afle. Amelia a știut dintotdeauna, chiar și atunci când nu era conștientă de asta. Și-a dorit de la 12 ani să fie dirijoare de cor și, iat-o, are trei diplome în conducerea ansamblurilor corale și un CV impresionant ca dirijoare la diverse concerte. Emily a trecut de la școală la muncă, apoi iar la școală și, privind în urmă pentru a trasa drumul parcurs, și-a dat seama de scopul ei, în cele din urmă, cam la 20 de ani după Amelia. Scopul ei superior este să învețe femeile să

trăiască încrezătoare în sine și pline de bucurie, acceptându-și corpul. Pentru Amelia, el este arta. Există o mulțime de alte moduri în care putem contribui la binele celor din jur – lipsuri vor exista mereu în lume –, dar acestea ne fac pe noi două să simțim că avem un aport pozitiv. Astfel creăm sens.

Experiența noastră în privința descoperirii surselor de sens ar putea sugera că nu există o metodă previzibilă prin care cineva să-l găsească. Dar firul comun este vocea interioară pe care o poți auzi dacă te oprești și asculți. Toată lumea o are.

Auzi? Ritmul acela constant din centrul pieptului? Sau poate simți o pulsație mai slabă undeva mai jos, la nivelul abdomenului. Sau o aură de înțelepciune deasupra creștetului. Oprește-te un minut. Pur și simplu oprește-te din citit – poți chiar să setezi un cronometru – și ascultă. Întreabă-te: „Când simt cel mai puternic că fac ce îmi e menit?“

Dolores Hart a fost o stea de cinema care avea darul de a-și asculta vocea interioară cu ceea ce ea numea „urechea inimii“. Jucase deja în multe filme importante, fiind și partenera lui Elvis Presley într-unul din ele și interpreta rolul principal într-o piesă de pe Broadway când, în 1964, a vizitat abația Regina Laudis din Bethlehem, Connecticut, pentru a se odihni. La 24 de ani, era o stea în ascensiune și avea tot ce prețuia lumea mai mult: frumusețe, succes profesional și faimă, bani și un logodnic chipeș. Dar simțea că ceva era în neregulă, ceva lipsea.

De îndată ce a pășit în interiorul abației, a simțit că ajunsese acasă. La scurt timp după aceea, a îmbrăcat voalul de călugăriță și și-a dedicat viața slujirii lui Dumnezeu. Iată cuvintele ei:

> *Într-un fel, nu m-am simțit niciodată om până când am venit la Regina Laudis. Nu a fost un compromis să rămân, ci, de fapt, a fost adevărata provocare a vieții mele. [...] Nu am ales să scap de responsabilități izolându-mă de realitate. Am crezut cu tărie că, dacă există o izbăvire absolută și adevărată pentru întreaga umanitate, ea trebuie să înceapă printr-o implicare foarte personală.*[17]

Dolores nu s-a alăturat abației pentru că doctrina catolicismului i-ar fi oferit toate răspunsurile pe care le aștepta. Chiar și ca membră a comunității monastice, spune ea, „nu mă las convinsă cu ușurință de răspunsurile religioase. [...] Am găsit răspunsurile pe care le căutam abia pas cu pas“.

Dacă încă te chinui să-ți găsești scopul superior, cercetările au descoperit că există câteva strategii care te pot ajuta:

Încearcă să-ți compui necrologul sau să scrii „un sumar al vieții tale“ din perspectiva unui nepot sau a unui elev.

Roagă-i pe cei mai apropiați prieteni să te descrie așa cum ești „cu adevărat“ – trăsăturile personalității și ale vieții tale care stau la baza sinelui tău celui mai bun.

Imaginează-ți că cineva drag trece printr-un mo-ment greu – a suferit o pierdere mare și se simte neputincios și izolat (cele două situații care ne secătuiesc cel mai repede de sens). Adoptând cea mai bună versiune a ta, scrie-i o scrisoare prin care să-i transmiți sus-ținerea ta în această perioadă dificilă. Apoi recitește-o. Este pentru tine.[18]

În cele din urmă, gândește-te la un moment în care ai simțit cu intensitate senzația de sens, scop, „armonie“ sau oricum o definești tu. Ce făceai? Ce ți-a creat această senzație?

Toate aceste abordări te pot ajuta să deosebești adevăratul sens al vieții, așa cum ți-l transmite vocea interioară, de ceea ce îți stă în cale, și anume, sindromul celor care oferă.

Sindromul celor care oferă

În introducere am preluat sintagmele filosoafei Kate Manne: „cei care oferă“ versus „ființele umane“ – cod cultural în care ființele umane au obligația morală de *a fi* în toată umanitatea lor, în vreme ce aceia care oferă au obligația morală de *a-și dărui* cu bucurie întreaga umanitate. Numim tiparele comportamentale asociate cu aceste convingeri morale „sindromul celor care oferă“.

Închipuie-ți acest sindrom ca pe un virus al cărui singur scop este să-și perpetueze existența. Ai fost infectată cu el din momentul în care te-ai

născut, inhalându-l de la prima suflare. Și, la fel cum virusul rabic face câinii agresivi, iar encefalopatia spongiformă face vacile „nebune“, sindromul celor care oferă schimbă comportamentul uman pentru a se perpetua – chiar dacă își ucide gazda (adică pe noi) în acest proces.

Suferi de sindromul celor care oferă? Iată câteva simptome:

- crezi că ai obligația morală – adică *îi datorezi* partenerului, familiei, lumii sau chiar ție înseți – să fii drăguță, fericită, calmă, generoasă și atentă la nevoile celorlalți;
- crezi că, ori de câte ori nu reușești să fii dră-guță, fericită, calmă, generoasă și atentă, ai eșuat ca om;
- crezi că „eșecul“ tău înseamnă că meriți să fii pedepsită – mergând până într-acolo încât să te bați, pur și simplu;
- crezi că acestea nu sunt simptome, ci idei normale și adevărate.

Ultimul aspect este crucial, desigur. Ceea ce face ca „virusul” acesta metaforic să fie un agent infecțios atât de virulent este faptul că simptomele prezenței lui se ascund. Asta te împiedică să-l simți și îl perpetuează – adică suntem înconjurați de oameni „infectați“ la rândul lor, care se poartă și ei ca și când, pentru ei, pentru noi și pentru toată lumea, sindromul celor care oferă ar fi un comportament uman absolut firesc – ceea ce întărește percepția că nu este câtuși de puțin o boală, ci un mod de viață sănătos și normal.

Dacă ai crescut într-o cultură marcată de acest sindrom, ai fost învățată să fii, mai presus de orice, drăguță, fericită, calmă, generoasă și atentă la nevoile celorlalți. Poate – *poate* – îți poți urma propriul scop în viață (a se citi „egoist“), fără a înceta să fii drăguță și calmă, dacă ai răspuns mai întâi nevoilor celorlalți.

La suprafață, sindromul pare să susțină unele scopuri superioare, cum ar fi *a se pune în slujba unei cauze*. Oricum, a sluji e ceea ce se presupune că trebuie să facă toți cei care oferă și este o caracteristică definitorie a unora dintre cele mai mari personalități din istorie.

Audre Lorde***: „Când îndrăznesc să fiu puternică, să-mi pun forța interioară în slujba viziunii mele, atunci devine din ce în ce mai puțin important dacă mi-e teamă sau nu“.[19]

Malala Yousafzai: „Îmi ridic glasul – nu ca să strig, ci pentru ca aceia fără glas să poată fi auziți“.

Shirley Chisholm****: „A fi de folos celorlalți este chiria pe care o plătești pentru locșorul tău pe Pământ“.

Hillary Clinton: „Fă cât mai mult bine, pentru cât mai mulți oameni, în cât mai multe feluri, cât mai mult timp“.[20]

Dar fiecare dintre aceste femei s-a străduit „să fie de folos“ într-un mod care nu s-a conformat rolului ei de a oferi. Iar dacă faci asta – să spunem că nu-i satis-faci altcuiva nevoile, nu ești drăguță și calmă în timp ce o faci sau revendici o putere care nu-i aparține „de drept“ cuiva care oferă, ci unei ființe umane –, lumea te pune la pământ.

Ți se spune: „Ce-i cu tine?“

Ți se spune: „Treci înapoi la locul tău“.

Este o temă pe care o vom întâlni des pe parcursul acestei cărți: poartă-te frumos, respectă regulile, altfel o pățești!

Sindromul celor care oferă merge până acolo încât să insiste că e greșit să ne considerăm niște eroine care se luptă cu un dușman. Cel care oferă nu are nevoi și, prin urmare, nu are pentru ce să lupte. Joseph Campbell însuși, părintele conceptului de „călătorie a eroului“, a rezumat astfel lucrurile când i s-a cerut să ia în considerare și „călătoria eroinei“. A spus: „Femeile nu au nevoie să facă nicio călătorie. În întreaga călătorie mitologică, femeia se află pur și simplu undeva. Nu trebuie decât să-și dea seama că ea este locul la care oamenii încearcă să ajungă“.[21]

Femeile sunt „un loc“, numai bărbații sunt „oameni“ aflați într-o călătorie, care trebuie să înfrunte un dușman. Scopul superior al femeilor sunt bărbații.

Spune-i asta Malalei; mulți au făcut-o. Spune-i-o senatoarei Tammy Duckworth, care și-a pierdut picioarele în luptă în Războiul din Irak, iar apoi a devenit prima americancă de origine asiatică și prima femeie cu

dizabilități aleasă în Congresul american. Spune-i Tonei Brown, prima femeie transsexuală de culoare care a cântat la Carnegie Hall. Spune-i-o lui Ellen Ochoa, prima femeie latino-americană care a ajuns în spațiu și a fost directoare a Johnson Space Center. Spune-le-o tuturor femeilor care au lucrat vreodată în fabrică, într-o slujbă care le măcina sufletul, sau care au făcut curățenie în casele altora 80 de ore pe săptămână, au dansat într-un club de striptease doar ca să-și plătească facturile, să aibă căldură, încât copiilor să nu le fie frig – sau ca să meargă la școală, să devină lideri în domeniul ales. Spune-le: „Ce-i cu tine? Treci înapoi la locul tău! Nu trebuie să mergi nicăieri; trebuie doar să fii locul în care un bărbat încearcă să ajungă".

Ne spunem asta tot timpul, altor femei și nouă înșine. Dacă suferim de sindromul celor care oferă, suntem convinse într-o anumită măsură că toată lumea ar trebui să sufere odată cu noi. Prin urmare, dacă vedem pe cineva care pare că nici măcar nu încearcă, suntem revoltate. Când vedem femei care nu-și controlează înfățișarea sau emoțiile ca să nu-i facă pe ceilalți să se simtă stânjeniți ori care își folosesc timpul, banii și efortul pentru propriul bine, ne spunem în sinea noastră: „Ce-o fi cu ea? Dacă eu trebuie să urmez regulile, și ea trebuie s-o facă! Trebuie *să treacă înapoi la locul ei*". Și le numim pe aceste femei rebele „grase", „autoritare" sau „arogante". De parcă gestul lor ar fi ceva rău.

Într-un fel, sindromul celor care oferă este primul personaj negativ din povestea noastră. El încearcă să te facă să-ți ignori scopul superior fiindcă se presupune că ar trebui să-ți dedici toate resursele servirii ființelor umane. Dar cum putem scăpa de personajul negativ din propria poveste, cum îl putem învinge, dacă suntem ocupate să nu le permitem altora s-o facă?

Vestea bună este că, atunci când te dedici scopului tău superior și oferi sens vieții tale, reușești să vindeci sindromul, atât la tine, cât și la cei din jur.

Creează sens, vindecă sindromul celor care oferă

Sindromul celor care oferă le spunea femeilor că locul lor – *singurul* loc – era acasă (și, în unele părți ale lumii, încă face asta). Betty Friedan a studiat modul în care ideea de *a oferi* a fost folosită ca armă pentru a le manipula pe casnicele din anii 1950 și 1960, for-țându-le să-și părăsească locul de muncă unde lucraseră în timpul celui de-al Doilea Război Mondial și insistând că îngrijirea familiei era scopul superior (singurul) care avea să le împlinească. Și dacă, după cum spune memorabil Betty Friedan, „nu aveau orgasm când lustruiau podeaua bucătăriei“[22], era doar vina lor. Dacă îngrijirea familiei nu le aducea împlinire sau satisfacție, însemna că sunt niște femei denaturate. Până ca Friedan să denumească această situație „problema fără nume“, milioane de femei au suferit în tăcere.

Al doilea val al mișcării feministe a creat o nouă forță ce le-a permis femeilor să țintească spre ceva diferit sau, pur și simplu, spre ceva mai mult, fără a mai fi întrebate: „Ce-i cu tine?“ Le-a deschis noi posibilități. A provocat schimbări în viața lor personală, în acțiunile politice și o mutație culturală, care, la rândul său, a transformat cultura însăși.

A existat o ripostă – întotdeauna există. Sindromul celor care oferă îi pedepsește pe cei care încearcă să-l trateze, și multe femei au plătit pentru rezistența opusă ori pentru revolta lor. Dar, pe termen lung, rezultatul a fost o lume din ce în ce mai echitabilă.

Sindromul va încerca să te împiedice să cauți sensul. Treaba ta este să nu te oprești. Continuă să te dedici scopului tău superior. Folosește rezolvarea problemelor după plan. Continuă să finalizezi ciclurile. #perseverează.

Dar, desigur, uneori nu este chiar atât de ușor.

Sophie se dedică scopului său superior – ȘTIINȚĂ PENTRU TOȚI! – în diverse moduri. Munca ei este, desigur, unul din ele. Un altul este îndrumarea unor tinere în metoda STEM [știință, tehnologie, inginerie și matematică]. Sophie oferă de asemenea consultanță și vorbește despre cum poate deveni STEM o metodă de educație mai primitoare pentru femeile de culoare. Muncește din greu, multe ore pe zi, în medii

adesea foarte toxice, și schimbă lumea cu adevărat. Sute de oameni ți-ar putea spune cum eforturile ei le-au schimbat viața.

Comunitatea fanilor Star Trek *este sursa ei de sens cea mai simpatică. Când era mică, a văzut-o pe domnișoara locotenent Uhura la televizor și a știut că putea fi și fată de culoare, și om de știință, și explorator și că putea fi luată în serios. Și, pentru că a văzut că e posibil, a fost convinsă că nimic nu-i poate sta în cale.*

Și ce este acum? Inginer.

Sophie este fană împătimită a personajului. Are chiar și o ținută ca a domnișoarei Uhura – nu costumul purtat de Zoe Saldana, nici salopeta bej din filmul Star Trek *din 1979, ci rochia mini purtată de Nichelle Nichols în sezonul 3: cu guler rotund, mâneci trei sferturi și toate cele, de un roșu-aprins. O poartă la congresele Star Trek, unde interacționează cu alți fani, care trăiesc, la fel ca ea, într-un viitor optimist, unde oricine poate fi inginer și explorator. Pentru Sophie, ținuta personajului preferat echivalează cu viața într-o lume în care viitorul acela există.*

Și, într-un fel, el chiar există – în persoana ei. De la vârful ascuțit al cizmelor care îi ajung până la jumătatea gambei până la peruca înfoiată, Sophie reprezintă viziunea aceea spre care aspiră Star Trek *– și pe care o împărtășea Martin Luther King Jr. când a convins-o pe Nichelle Nichols să rămână în rolul locotenentului Uhura.*[23] *După cum relatează actrița: „Pentru prima dată, suntem văzuți de întreaga lume așa cum ar trebui să fim văzuți. King mi-a spus: «Înțelegi că e singurul serial de televiziune la care eu și soția mea, Coretta, îi lăsăm pe copii să se uite?»“*

Să faci lumea un loc mai bun pentru toți oamenii de știință nu înseamnă doar să oferi cu răbdare explicații despre ce înseamnă a fi privilegiat și să spui povești despre excluderea „accidentală“ a femeilor și a oamenilor de culoare. Poți face același lucru și cu ajutorul unei rochii scurte de un roșu-aprins și al tușului de ochi. Când Sophie iese din mașină la vreun congres Star Trek și îi

înmânează cheile valetului, toți oamenii întorc capul după ea și o admiră. Toată lumea vrea să facă poze cu ea.

Și, când află că este de fapt inginer în viața reală, de multe ori rămân cu gura căscată.

Prenumele personajului Uhura este Nyota, cuvânt care în limba swahili înseamnă „stea“.

Adică lucrul spre care țintim.

Cum creezi sens în momente grele

Când viața este stabilă, nu avem prea multă nevoie de sens pentru a ne păstra starea de bine. Ne dedicăm regulat scopului nostru superior și creierul nostru metabolizează aceste experiențe pentru a ne face să simțim în continuare că lumea are sens și existența noastră are un țel. Ura!

Dar...

Uneori viața devine dificilă.

Când un avion intră brusc într-o zonă cu turbulențe, te prinzi cu mâinile de scaun ca și când, ținându-te de el, ai putea stabiliza avionul. Bineînțeles, știi că nu este așa, însă mâinile tale nu știu. Se vor ține de tot ce le iese în cale, iar asta face ca turbu-lențele să fie mai ușor de îndurat.

Când viața noastră traversează o zonă de turbu-lențe – cum ar fi incertitudinea lipsei unui loc de muncă, confruntarea cu moartea, sentimentul că munca noastră nu contează sau că nu ne găsim locul –, creierul se agață de scopul superior ca și când ar putea opri prăbușirea vieții noastre sau a lumii. Și bine face.[24] Asta ne ajută să tolerăm incertitudinea, mortalitatea, neputința sau singurătatea, până când depășim turbulențele și începem să înaintăm lin.

Dar uneori turbulențele durează prea mult, uneori avionul se prăbușește. Supraviețuim, dar rămânem într-un „vid existențial“, goliți de sens.[25] Se întâmplă lucruri îngrozitoare care ne fac să ne simțim captivi, convinși că nimic din ce facem nu contează. În astfel de momente trebuie să reparăm avionul înainte să reluăm călătoria, iar asta înseamnă să ne aplecăm cu bunătate și compasiune asupra sentimentelor noastre complicate.

În poveștile Disney amintite mai devreme, prințesele ajung mereu într-un moment de criză și trebuie să se oprească și să privească în interiorul lor. Moana trebuie să-și repare barca. Albă-ca-Zăpada are nevoie de un somn prelung și de un sărut de la cel care o iubește cu adevărat. Tiana este silită să-și întrerupă încercarea de a-și împlini visul când e transformată în broască. Faptul că rezolvă problema „săpând ceva mai adânc“ înăuntrul ei nu numai că-i permite să se apropie de țel, ci o face și prințesă. Prin compasiune față de partea rănită din inima, mintea, trupul și comunitatea noastră, recuperarea după momentele grele poate însemna adâncirea sensului, iar asta ne ajută să trecem de la simpla supraviețuire la trăirea vieții din plin.

Exemplu: în urma unui studiu la care au luat par-te peste 3 000 de veterani americani care trecuseră printr-o traumă, s-a descoperit că aceia care manifestaseră simptome ale tulburării de stres post-traumatic (TSPT) aveau șanse mai mari decât ceilalți să treacă printr-un proces posttraumatic de *evoluție interioară*. Asta înseamnă că deveneau mai conștienți de forța lor interioară („Am descoperit că sunt mai puternic decât credeam“ și „Știu mai bine că pot face față dificultăților“) și apreciau mai mult viața („Apreciez mai mult valoarea propriei vieți“).[26]

Cum reușesc? Cum pot oamenii să se dedice în continuare scopului lor superior chiar și când au de înfruntat lucruri groaznice? Chiar și când situațiile îngrozitoare îi separă de el?

Secretul: nu poți să fii niciodată separat de scopul tău superior, pentru că el se află în tine.

POVESTEA ORIGINILOR

Vrei să transformi o situație îngrozitoare într-o oportunitate neașteptată de a te dedica scopului tău superior și a crea sens? Rescrie povestea experienței tale, concentrându-te asupra lecțiilor învățate și a tăriei dobândite în urma momentelor dificile.[27] Noi o numim „povestea originilor“: gândește-te cum viața lui Batman ca supererou își are originea în moartea tragică a părinților săi sau cum Femeia Fantastică se naște pe țărmurile izolate din Themyscira.

Acordă-ți o jumătate de oră pentru a-ți scrie povestea, răspunzând la următoarele întrebări:

1. Ce anume din greutățile pe care le-ai întâmpinat ți-a depășit abilitățile? (De pildă, alți oameni și alegerile lor, normele culturale, circumstanțele vieții tale la momentul respectiv, vârsta și experiența anterioară, vremea…)

2. Ce ai făcut atunci ca să supraviețuiești îm-prejurărilor potrivnice? (Indiciu: știm sigur că ai reușit să supraviețuiești, căci iată-te aici.)

3. Ce resurse ai folosit pentru a trăi mai departe după ce problema a trecut? Fii precisă. (Poți include resurse practice, cum ar fi banii sau informațiile; resurse sociale, precum prietenii, capacitatea de a cere, a găsi și de a accepta ajutor sau influența socială; resurse emoționale, precum perseverența, autoconsolarea și optimismul.)

După ce ți-ai conturat povestea, fă-ți timp și descrie unul din momentele în care aceste resurse ți-au dat forța necesară pentru a depăși o nouă încercare.

Apoi scrie un rezumat:

Deși nu am putut controla _______ _________ (împrejurarea potrivnică), am reușit să ______________ (tactica de supraviețuire), iar apoi am folosit ___________ (resursa) pentru a deveni mai puternică. După aceea, am putut să ________________ (abilitatea/victoria/învățătura).

Scrierea unei povești a originilor te poate ajuta să-ți identifici scopul superior, pentru că îți permite să observi ce anume din experiența trecută ai folosit pentru a ieși la liman.[28] Sensul nu este creat de situația îngrozitoare prin care ai trecut, ci de modul în care ai reușit să-i supra-viețuiești.

Procesul poate fi dureros, dar, de fapt, ăsta e unul din motivele pentru care „povestea originilor“ e eficientă: ea permite corpului să simtă din nou rănile vechi, să învețe că acele sentimente nu sunt periculoase și să încheie ciclurile nefinalizate de reacție la stres, activate cu mulți ani în urmă.[29] Procesul depinde de disponibilitatea ta de a privi, de a-ți asuma neplăcerea de a fi atentă la lucruri pe care le-ai considerat doar negative și de a învăța să le vezi fără să le judeci, cu interes și chiar compasiune.

Scopul tău superior este în tine

Scopul superior al Moanei este oceanul, căruia îi simte chemarea. După cum îi spune lui Maui, oceanul *a ales-o* pentru misiunea ei. Aproape nimeni nu e de acord cu ea. Familia ei vrea ca Moana să rămână acasă și să devină conducătoarea insulei. Maui se îndoiește că oceanul ar alege „o fată cu părul creț, care nu e prințesă“ și care nu știe să meargă cu barca. Apoi se întâmplă niște lucruri îngrozitoare și Moana cade în abisul disperării. Ba chiar îi spune oceanului „să aleagă pe altcineva“.

Dar apare fantoma bunicii ei, „bătrâna nebună din sat“, care a crezut mereu în ea, și care o face să-și amin-tească cine este. În timp ce se gândește la ce a adus-o în acest moment de răscruce, Moana își dă seama (sub forma unui cântec): „Chemarea nu e câtuși de puțin afară,/E înăuntrul meu!“

Chemarea nu avea să vină niciodată din afară, ci din interiorul și din adâncul inimii ei. Era „aleasa“ nu pentru că ceva din exterior o alesese și o strigase din depărtare, ci pentru că ceva din adâncul inimii ei o chema și, fără să știe, ea se alesese singură.

Moana este cuvântul maori pentru „ocean“; Disney transformă această fabulă într-o poveste reușită și... literală.

Oricare ar fi chemarea, fie că este oceanul, arta, familia sau democrația, ea nu se află în afară, ci înăuntrul tău. Ca toate ciclurile și ritmurile pe care le descriem în carte, ea vine și pleacă, accelerează și încetinește, scade și crește. Ca un val interior. Dar, indiferent ce forțe stau în calea ta, fie că e vorba despre sindromul celor care oferă, despre calamități naturale sau pierderi personale, nimic nu se poate pune între tine și scopul tău superior.

Scopul trăiește în tine. Poate că lumea din jurul tău nu e de acord. Poate că familia ta vrea să rămâi acasă sau să pleci. Poate chiar și mentorii tăi sunt sceptici, și numai bătrâna nebună din sat este de acord cu tine. Dar tu îl auzi peste zgomotul sindromului celor care oferă și peste suferință, violență și nedreptate. *Știi*; auzi chemarea din inima ta.

Julie a tras adânc aer în piept și s-a uitat fix la televizor, gândindu-se cum să răspundă la întrebarea ce contează pentru ea.

– Fiica mea, negreșit, a spus ea vizibil emoționată și cu ochii în lacrimi. Diana. Profesoratul este foarte important, da, chiar contează, dar, chiar dacă aș pierde asta, chiar dacă aș pierde totul, ar fi în regulă atât timp cât aș avea-o pe Diana.

Și a plâns vreme îndelungată, până când adevărul a început să doară mai puțin.

Și a fost suficient – momentul acela, reamintirea – pentru a o face să treacă mai ușor peste cea mai grea perioadă din viața ei.

– Doar că am nevoie de puțin ajutor, a spus ea în cele din urmă. Eu și Jeremy ne-am certat pe tema asta de nenumărate ori; nu mă auzea niciodată, și nimic nu s-a schimbat. Și, pur și simplu, n-am mai putut să rezist. Nu mai am putere. Mi-am pierdut capacitatea de a putea. Dacă fac eu totul, dacă am grijă de sentimentele lui, de casă, de tot, atunci sunt epuizată. Iar dacă nu, sufăr din cauza proastei lui dispoziții și nu se rezolvă nimic. Pur și simplu sunt obosită. Când i-am zis să se mute la parter, nici măcar n-am avut energia să mă înfurii, știi? Eram prea obosită ca să țip.

Nu era încă acolo unde trebuia să fie, nu avea grijă de propria ei stare de bine. O simplă trezire la realitate nu era suficientă ca să poată lupta pentru o fericire de anvergură și de lungă durată. Dar uneori este suficient să treacă ziua și să simți în continuare că mai ai un motiv ca să lupți.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, un evreu necunoscut, care se ascundea de naziști, a scrijelit aceste cuvinte pe peretele unei pivnițe:[30]

Cred în soare, chiar și atunci când nu strălucește.
Cred în dragoste, chiar și atunci când nu o simt.
Cred în Dumnezeu, chiar și atunci când el rămâne tăcut.

Nu e o strofă care să explice „sensul“ Holocaustului. Cum ar putea un genocid să aibă vreodată un „sens“ pentru victimele și supraviețuitorii săi? E o strofă despre cum un om poate răzbate prin asemenea orori. Nu putem să depășim opresiunea, exilul și disperarea doar „crezând“. Dar, atunci când creăm sens, putem găsi forța de a trece prin lucruri mai grele decât ne putem imagina.

„Sensul în viață“ e creat atunci când te dedici unui scop superior care așteaptă înăuntrul tău și care te leagă de lume. Nu e prea mult, dar e important, pentru că „sensul în viață“, pe care îl stabilim atunci când ne e bine, va fi un reazem în situațiile dificile. Putem rezista, orice ar fi, ascultând liniștea din noi înșine care știe că lumea are sens.

Există o mulțime de probleme în lume, iar asta e tema următoarelor două capitole. Dar vrem să le înfrunți știind că deții niște arme înnăscute și abilitatea de a le utiliza. Ai reacția la stres și știi cum să finalizezi ciclul. Ai monitorul, rezolvarea problemelor după plan și reevaluarea pozitivă. Ai scopul superior. Ele te vor proteja în fața încercărilor și te vor vindeca după ce vei trece prin greutăți.

Așadar, povestea noastră a ajuns în punctul în care ieșim din adăpostul experienței interioare. E momentul în care ne ridicăm și privim inamicul în ochi.

Lucrurile vor deveni din ce în ce mai grele. Dar ești pregătită.

SCURT PE DOI:

- E bine să ai „un scop în viață“. Creezi sens dedicându-te unui lucru mai presus de tine – indiferent că este vorba despre scopuri ambițioase, slujirea divinității sau relații pline de iubire.
- Sensul îți amplifică starea de bine și îți poate salva viața atunci când te confrunți cu greutăți.
- Sindromul celor care oferă este o colecție de convingeri și comportamente personale și culturale care insistă că singurul „sens în viață“ al unor oameni este de a fi drăguți, fericiți, calzi, generoși și atenți la nevoile celorlalți.
- Ciclul reacției la stres, monitorul și sensul sunt resurse pe care le porți în tine pentru a te putea lupta cu adevăratul inamic.

Termen folosit de comunitatea medicală pentru a descrie o durere atât de puternică, încât, la simpla atingere a zonei, pacientul reacționează involuntar, spasmodic. E folosit cu precădere în cazul persoanelor care suferă de boala inflamatorie pelvină. (n.red.)

Poetă și activistă feministă de culoare (1934–1992) (n.red.)

Politiciană și pedagogă americană (1924–2005), prima femeie de culoare aleasă în Congresul SUA (n.red.)

PARTEA A II-A. ADEVĂRATUL INAMIC

Capitolul 4. Meciul e aranjat

Sophie a pornit în „turneu“, și acum era plătită – cu o mulțime de bani – să vorbească în corporații despre crearea unui mediu de lucru care să încurajeze o forță de muncă diversificată. I-a arătat lui Emily, de meserie pedagog, câteva ciorne ale discursului ei, ca să-i ceară o părere.

– Ce-i asta? a întrebat Emily, arătând spre un cuvânt neobișnuit de pe slide în Powerpoint.

– Kobayashi Maru, a spus Sophie, iar când Emily s-a uitat la ea fără să priceapă o iotă, i-a explicat: Este o simulare de antrenament pentru cadeții Flotei Stelare, un scenariu în care nu ai cum să câștigi, conceput pentru a-ți testa caracterul. Nu poți să câștigi, deci scopul e să pierzi onorabil.

– O chestie din Star Trek*? a întrebat-o Emily.*

– O chestie din Star Trek*, a confirmat Sophie. Care transformă prejudecățile sistemice într-un joc. A trecut apoi la următorul slide. Cei care angajează aleg persoane pe care le cunosc, cu care au mers la aceeași școală. A arătat spre graficul cu datele statistice, apoi a trecut la următorul slide, care era plin de trimiteri la cercetarea despre asocierile implicite. Au o prejudecată inconștientă care îi face să prefere oamenii care arată ca ei. Următorul slide era plin de imagini din filme, emisiuni TV, jocuri video și benzi desenate. Toate tipurile de materiale media pe care le consumă le confirmă prejudecățile. Și – a trecut la următorul slide, plin de zeci de bărbați, toți albi, toți eroi:*

cavaleri în armuri strălucitoare, bărbați care poartă cape, mutanți cu capa-cități telepatice, vrăjitori, detectivi, detectivi-vrăjitori – văd că locurile ocupate de bărbații albi nu sunt doar normale, ci și mai bune. Tonul ei a devenit mai relaxat, pe măsură ce se entuziasma. Așa că iată-mă aici, încercând să salvez nava ducând-o în Zona Neutră, dar klingonienii vor ataca. Voi muri. Victoria este să-mi dovedesc caracterul de fiecare dată când sunt testată.

– Le vei spune direct că fac un scenariu imposibil de câștigat?

Sophie a încuviințat din cap.

– Știința afirmă că e bine să spunem lucrurilor pe nume.

Știința asta este subiectul capitolului de față.

După un atac violent, de pildă, prioritatea este oprirea sângerării și salvarea vieții victimei. Dar, la un moment dat, trebuie să aflăm ce a declanșat sângerarea, ca s-o putem preveni data viitoare. Trebuie să vorbim despre cuțit și despre persoana care l-a folosit împotriva noastră.

Instrumentele descrise în partea I a cărții opresc sângerarea. Te pot ajuta pe moment; realmente îți pot salva viața. Fiecare din noi își poate finaliza ciclul reacției la stres, își poate gestiona monitorul și se poate dedica unui scop superior, căci aceste resurse există în noi. Vom avea acces la ele toată viața, oriunde mergem și indiferent de cultura în care trăim.

Dar trebuie să vorbim despre sursa sângerării – despre cuțit și despre inamicul care l-a folosit.

Dacă ești femeie în Occidentul industrializat, te vei confrunta cu un tip de inamici care vor încerca în mod repetat să te doboare și te vor minți în față, spunând că este spre binele tău, că ar trebui să le fii recunoscătoare pentru „ajutor“. Și, pentru că ne confruntăm cu ei chiar dinainte de a ne naște, deseori îi credem.

Pentru a explica, trebuie să vorbim despre niște studii efectuate pe șobolani. Ai încredere în noi – merită!

Deci: imaginează-ți doi șobolani. Șobolanul nr. 1, să-i zicem Ralph... pronunțat „Raf“, ca Ralph Fiennes. De fapt, hai să zicem că nu este un șobolan, e chiar Ralph Fiennes. Ralph se află într-o cutie pentru testarea

reflexelor condiționate a cărei bază îl electrocutează periodic la picioare. Nu e o senzație dureroasă, dar e neplăcută. Ralph urăște să fie electrocutat și vrea să iasă de acolo de fiecare dată când i se întâmplă. Din fericire, după ce începe electrocutarea, se deschide pentru scurt timp o ușiță, și el poate să fugă! Evadează! Nivelul de dopamină din creier i se dublează, iar monitorul lui învață rapid că a scăpa de electroșocuri este un țel realizabil! A învins soarta potrivnică și a învățat că-și poate schimba situația.

Șobolanul nr. 2, să-i zicem Colin – Colin Firth, de ce nu? –, nu se află într-o cutie, ci într-un acvariu pentru „testul înotului forțat". (Îți dai seama că e neplăcut doar după nume, nu-i așa?) Colin, ca majoritatea șobolanilor, știe să înoate – a făcut-o în *Mândrie și prejudecată* și în *Un om singur* –, dar nu se dă în vânt după asta; i-ar plăcea să iasă din apă cât mai curând. Astfel că înoată și înoată… dar nu ajunge niciodată la mal. Pentru că dă mereu greș, devine frustrat… apoi îl cuprinde disperarea! Vai! Și, în cele din urmă, monitorul lui schimbă evaluarea scopului din „realizabil" în „nerealizabil". Nivelul de dopamină din creierul lui Colin scade la jumătate. Se simte neputincios și nu mai face decât să plutească, într-un ultim efort de a-și păstra energia până când va zări uscatul.

Iată poate cea mai tristă parte a situației: dacă îl scoatem pe Colin din apă, îl uscăm și îl punem în prima cutie, nici măcar nu va încerca să scape de șoc, deși ușa e lângă el.[1] Acolo ar putea scăpa dacă ar încerca, dar *nu mai poate*. Creierul lui a învățat că nu are rost să încerce, că nimic din ce face nu schimbă situația… așa că bietul Colin și-a pierdut capacitatea de a încerca.

Această incapacitate se numește „neputință învă-țată". Este posibil ca animalele – inclusiv oamenii – care se confruntă în mod repetat cu situații negative din care nu pot ieși nici măcar să nu mai *încerce* să scape, chiar dacă au ocazia. Când un animal a învățat neputința, el trece de la frustrare direct în groapa disperării. Nu este o alegere rațională; sistemul său nervos central a învățat că, atunci când suferă, nimic din ceea ce face el nu schimbă lucrurile. A învățat că e neputincios. Singura lui tehnică de conservare este să nu încerce.

Când citești astfel de studii – și există sute –, undeva în fundul sufletului îți dorești să poți merge la șobolan și să-i împărtășești un secret: „Colin, chestia asta e aranjată! Autorii experimentului te manipulează premeditat, doar ca să vadă cum vei reacționa“.

Asta fac cercetătorii când studiază neputința învățată la oameni. Într-un exemplu, oamenii de știință i-au expus pe participanții unui studiu la un zgomot enervant, pe care aceștia îl puteau opri sau nu. Mulți participanți din grupul celor „neputincioși“ au renunțat, așa cum au făcut șobolanii, și, pur și simplu, n-au mai încercat să rezolve problema. Dar cercetătorii s-au asigurat că participanții nu rămân blocați în groapa disperării după experiment. De îndată ce participanților „neputincioși“ li „s-a arătat că zgomotul era aranjat sau că problema era imposibil de rezolvat, simptomele lor dispăreau“.[2]

Fie și numai a ști că meciul e aranjat te poate ajuta să te simți mai bine. Despre asta vom discuta în acest capitol.

În seria de distopii pentru adolescenți *Jocurile foamei*, Katniss Everdeen este silită să ia parte la un „joc“ în care trebuie să omoare alți copii. Este un ritual conceput de guvernul totalitar pentru a controla provinciile. Înainte de a intra în joc, mentorul ei îi spune: „Nu uita cine este adevăratul inamic“.

Nu noi suntem cel mai rău dușman al nostru. Și nici ceilalți participanți.

Inamicul este *jocul în sine*, care încearcă să ne convingă că nu este inamicul.

Să începem, deci.

Patriarhatul

Știm. Cuvântul „patriarhat“ îi jenează pe mulți. Dacă te numeri printre ei, este absolut în regulă. Nu trebuie să accepți cuvântul sau să-l folosești ca să-i recunoști simptomele. Mesajele sale răsună ca un cântec ce ne-a rămas în minte de atâta vreme, încât nici măcar nu-l mai observăm și nu mai recunoaștem că l-am învățat în copilărie.

În ziua în care se naște un copil, dacă nu și mai devreme, adulții declară fie că „e băiat!“, fie că „e fată!“ Dacă n-ar exista nicio diferență în felul în

care sunt tratați băieții și fetele, organele genitale ale bebelu-șului ar fi la fel de importante în alegerea modului în care va fi crescut ca orice altă parte a corpului său. Însă bebelușul e tratat de parcă de organele lui genitale depind tot felul de lucruri – ce jucării o să-i placă, ce abilități va deprinde, de cine se va îndrăgosti și ce-și va dori să fie când va fi mare.

Diferența dintre felul în care sunt crescuți băieții și fetele se reduce treptat; din ce în ce mai mult, tații preferă ca fiicele lor să posede calități „de obicei masculine“, cum ar fi „independența“ și „forța“… chiar dacă nu sunt la fel de entuziaști atunci când soțiile sau prietenele lor posedă aceleași caracteristici. Însă așteptările noastre sunt în continuare extrem de diferite pentru fete și băieți; îți poți da seama cât de mare este această diferență doar uitându-te la raionul de jucării pentru fete și la raionul de jucării pentru băieți. Diferența nu este neimportantă. Fiind crescuți ca băieți, reprezentanților sexului masculin le e mai simplu să crească și să-și asume poziții de putere și autoritate, adică tot ce înseamnă „patriarhat“.

Acest lucru capătă o mulțime de forme:

Misoginism explicit. Un exemplu în acest sens este felul cum vedeta unui reality-show a declarat că el poate apuca femeile „de păsărică“ ori de câte ori dorește pentru că e celebru și valul de reacții la cuvintele lui din media care sugera că un astfel de comportament este absolut OK – sunt doar niște „vorbe aruncate“. Imaginează-ți cum ar fi fost dacă el (sau o femeie) ar fi spus că poate „apuca bărbații de mădular ori de câte ori vrea“.

Sau un tânăr care comite o serie de crime, omorând câțiva oameni și rănind mulți alții, și se justifică spunând că femeile refuză să facă sex cu el. Ca reacție la spusele criminalului în serie, care s-a identificat drept „celibatar involuntar“, *New York Times* a publicat un articol de opinie în care se susținea, fără glumă, că „redistribuirea sexului“ – adică sex pentru bărbați, cu femei – e o idee rezonabilă.[3] Vezi tu, femeile ar putea preveni asemenea crime dacă și-ar face treaba de a satisface nevoile sexuale ale bărbaților periculoși.

În perioada în care scriam această carte, în Statele Unite au avut loc 15 atacuri armate săvârșite de bărbați sau băieți, câteva motivate cel puțin

parțial de o formă de gelozie, frustrare sexuală sau respingere emoțională din partea unei femei sau a unei fete.[4] În peste jumătate din asemenea atacuri, făptașul își ucide partenerul sau membrii familiei, printre care mama, soția, prietena sau copiii.[5]

Violența sexuală și în relație. Agresiunile sexuale vizează în mod disproporționat și sistematic femeile: probabilitatea de a fi victima unei agresiuni este de trei ori mai mare în cazul femeilor decât al bărbaților, în timp ce 95% din agresorii sexuali sunt bărbați. Și una din cinci studente americane se confruntă cu agresiuni sexuale sau tentative de agresiuni sexuale în timpul facultății.[6] La nivel global, bărbații care violează femei declară că principala lor motivație este convingerea fundamentală că au dreptul să dispună de corpul femeilor, indiferent ce simt ele, convingere denumită în cercetare „privilegiu sexual“.[7] Femeile sunt trase la răspundere pentru că au fost agresate, întrucât „îi stârnesc pe bărbați“ prin comportament sau ținută, însă numărul agresorilor pedepsiți este disproporționat de mic. În același timp, oficialilor publici acuzați de agresiune sexuală li se permite să se apere sugerând că femeia care acuză este prea urâtă pentru a fi violată.

Pe lângă amenințarea violenței fizice și sexuale grave, femeile se confruntă zilnic cu factori cronici de stres legați de identitatea lor sexuală și de gen. Aceste experiențe ale patriarhatului sunt ca zgomotul traficului într-un oraș mare. Dacă locuiești acolo, te obișnuiești atât de mult cu el, încât abia îl mai bagi în seamă, dar asta nu îl face mai puțin intens. Zgomotul include:

Imaginea despre corp. Vorbim despre asta pe larg în capitolul 5, astfel că vom amâna discuția detaliată până atunci, dar vrem să menționăm acum că tulburarea dismorfică corporală și tulburările de alimentație afectează în mod disproporționat și sistematic un număr mai mare de femei decât de bărbați, iar dinamica își face simțită prezența încă din școala primară, jumătate din fetițele de șase ani făcându-și griji că sunt „prea grase“. Și să nu uităm că, dintre toate problemele de sănătate mintală, tulburările de

alimentație au cea mai mare rată de mortalitate. Imaginea asupra corpului nu are legătură cu vanitatea; e în joc viața femeilor.

Mai puține ocazii pentru femei de a-și exprima ideile. Din nou, dinamica funcționează încă din școala primară: băieții își exprimă opinia și răspund de opt ori mai des decât fetele.[8] În rândul adulților, în cadrul întâlnirilor unde bărbații reprezintă majoritatea, femeile vorbesc cu o treime mai puțin decât bărbații; doar atunci când sunt prezente un număr mai mare de femei, ele vorbesc la fel de mult ca bărbații. În timpul primului mandat al președintelui Barack Obama, femeile care lucrau la Casa Albă se străduiau atât de mult să se facă auzite, încât au coordonat o tactică de „amplificare", în care una din ele exprima o idee-cheie, iar celelalte o repetau, susținând-o pe cea care lansase ideea inițial. Chiar și președintele Obama, feminist autodeclarat, a avut nevoie de intervenții active pentru a crea un echilibru între reprezentanții celor două sexe.

În studiile efectuate pe șobolani, aceste probleme omniprezente sunt numite „stres cronic moderat". Șobolanii pot fi privați de hrană și apă pe perioade incerte, dar nu periculoase. Cuștile lor sunt înclinate la 45 de grade timp de câteva ore; se picură apă în locul în care dorm; sunt expuși la lumină stroboscopică la intervale de câteva ore. Totul devine treptat mai greu, astfel încât, zi de zi, încetul cu încetul, sunt roși de un sentiment de neputință.[10] În termeni umani, cercetătorii creează pentru șobolani un mediu descris drept „ghinion după ghinion".

În Occident, în secolul XXI, a avea parte de „ghinion după ghinion" înseamnă să fii femeie. Ești victima unui flux slab, dar constant de factori de stres care te asaltează și asupra cărora nu ai niciun control. Luate pe rând, mai toate exemplele sunt doar neplăceri relativ mărunte – dar se acumulează.

Nu spunem că viața nu e grea pentru toți sau că bărbații și băieții nu se confruntă și ei cu problemele astea. Se confruntă. Presiunea de a te conforma unui tipar din ce în ce mai strict este în creștere, pe măsură ce companiile descoperă cât profit pot obține spunându-le bărbaților că nu sunt valoroși decât dacă au un abdomen cu pătrățele sau erecții instantanee.

Crimele în masă ucid atât bărbați, cât și femei, printre victime numărându-se adesea și ucigașul, și există o probabilitate mai mare ca bărbații să moară în urma unui act violent, inclusiv de propria mână. Misoginismul nu omoară doar femei.

Dar asta e o discuție pentru altă carte. Suntem aici să discutăm despre faptul că trăim într-un mediu în care femeile au șanse mai mari decât bărbații să se întoarcă acasă și să descopere că cineva le-a turnat apă peste așternuturi.

Să fii femeie, ca sursă de „stres cronic moderat“, este și mai neplăcut decât sună, din două motive: în primul rând, e foarte posibil ca natura feminină și cea masculină să reacționeze diferit la stres. Când șobolanii masculi sunt expuși la factorii de stres cronic moderat, intervalul în care înoată la testul înotului forțat scade aproape imediat la jumătate. După șase săptămâni, scade încă o dată la jumătate. Spre deosebire de ei, femelele rezistă trei săptămâni înainte să înjumă-tățească intervalul... care rămâne constant apoi timp de șase săptămâni. Expuse la factori de stres cronic moderat, femelele perseverează mai mult decât masculii. Se luptă mai aprig atunci când se lovesc de greutăți. Durează de două ori mai mult până ce creierul lor trece la senzația de neputință. Se pare că până și șobolanii femelă #perseverează.

În al doilea rând, unul din factorii noștri de stres este faptul că ni se spune că nu ne confruntăm cu un stres mai mare sau diferit decât bărbații. Un aspect al patriarhatului, în Occidentul modern, este că se spune că nu mai există.

Gaslighting

Îți amintești filmul *Lumina de gaz* (*Gaslight*)? Soțul lui Ingrid Bergman face să fluctueze lumina lămpii de gaz (înainte de apariția electricității), dar îi spune că este doar imaginația ei. Îi pune un ceas în poșetă și îi reproșează că ea l-a furat. Urcă pe furiș în pod, căutând bijuteriile mătușii ei moarte, și o convinge că pașii pe care îi aude sunt doar în mintea ei. N-o lasă să intre

în contact cu alți oameni, afirmând că e doar spre binele ei, căci în mod limpede are probleme cu nervii.

Izolată și prizonieră, ce poate face soția altceva decât să-l creadă?

În film, Ingrid Bergman este în cele din urmă salvată când un polițist, chipeșul Joseph Cotten, vine la ea acasă și spune: „Da, luminile pâlpâie. Nu ești nebună".

Această poveste a prins atât de bine la generații întregi de spectatori, încât *gaslighting* a devenit un termen care descrie fenomenul mai amplu în care femeilor și altor grupuri marginalizate li se spune în mod repetat că totul este în imaginația lor.

Ce fac oamenii când îți spun că ți se pare că ești discriminată? *Gaslighting*.

Și sigur cunoști sentimentul pe care îl ai atunci când cineva îți face asta, dar nu ești sigură, poate că are dreptate – poate exagerezi tu și ești prea sensibilă –, ca și când nu ai putea avea încredere în propriile simțuri (numai că ceea ce-ți spun simțurile tale este clar). Simți, în același timp îndoială, frică, furie, trădare, izolare și o confuzie care te panichează. Îți dai seama că e ceva în neregulă, dar nu poți explica de ce sau cum. Așa că îți faci griji că ai înțeles ceva greșit sau te simți stânjenită pentru că ești incapabilă să-ți exprimi clar obiecția.

E greu să mergi la un prieten să-i explici ce s-a întâmplat, cum ai reacționat și de ce. Dacă nu-ți dai seama ce este *gaslighting*-ul e posibil să eziți chiar să împărtășești povestea respectivă altcuiva pentru că scopul manipulării este să te facă să te îndoiești de propria credibilitate și competență. Dar te asigurăm – nu te înșeli și nu ești proastă: este efectul *gaslighting*-ului.

Experții de la televizor ne informează că sexismul nu mai este o chestiune care merită discutată (#nutoțibărbații și, apropo, nici rasismul #toateviețile-suntimportante), deci nu suntem plătite la fel de bine ca bărbații (sau albii) cu care lucrăm pentru că nu merităm – sau, mai rău, pentru că bărbații solicită ce vor și, dacă am face și noi la fel, am obține ceea ce ne dorim. Iar dacă cerem și nu primim, atunci nu am cerut cum trebuie. Revistele ne spun

că, dacă bem zece smoothie-uri verzi pe zi, ne vom simți grozav și vom arăta nemaipomenit, copiii noștri vor spune „te rog“ și „mulțumesc“, iar șeful ne va promova. Iar motivul pentru care nu se întâmplă niciunul din aceste lucruri e că nu am fost în stare să bem cele zece smoothie-uri verzi; în niciun caz nu e existența vreunei prejudecăți sistemice.

Acest mesaj este consecvent și persistent – orice ar fi în neregulă, *este vina ta*. Nu se poate ca toată lumea să fie disfuncțională sau să fi înnebunit; *tu* ești cea disfuncțională și nebună. Tu nu ai încercat îndeajuns. Tu n-ai făcut ce trebuie. Tu n-ai ceea ce trebuie.

Până la urmă, ce putem face altceva decât să-i credem?

Gaslighting-ul îți dă senzația profund neplăcută că ești prizonieră, în timp ce te păcălește că ai intrat singură în capcană, ceea ce te face mai furioasă, mai tristă și mai puțin încrezătoare.

Unii din cei care îți aplică acest tratament o fac în mod deliberat.[11] Sunt bătăușii care te apucă de mână și te pocnesc cu ea repetând: „Nu te mai lovi! Nu te mai lovi!“

Însă nu toți cei care recurg la *gaslighting* sunt ticăloși. Unii suferă de ceea ce am putea numi „orbirea patriarhatului“. Am găsit două cauze ale acestei orbiri: sindromul celor care oferă și „asimetria dintre avantaje și dezavantaje“.

Cauza nr. 1 a orbirii: sindromul celor care oferă

Esența sindromului este presupunerea nerostită și adânc înrădăcinată că femeile ar trebui să ofere totul, fiecare picătură de energie, în fiecare moment din viața lor, pentru a-i sluji pe ceilalți. „Grija față de sine“ este, într-adevăr, egoistă fiindcă folosește resursele personale pentru a susține fericirea celei care dăru-iește, în loc s-o susțină pe a altcuiva.

Sindromul furnizează cadrul general în care femeile ajung să aibă și „a doua slujbă“. E vorba de inegalitatea dintre bărbați și femei, din ce în ce mai redusă, însă continuă, în privința timpului și a efortului investite în îngrijirea copiilor și în treburile casei – 40 de ore pe săptămână în cazul femeilor, față de o oră și jumătate în cazul bărbaților, la nivel global.[12] Chiar

și în cele mai echilibrate țări, printre care se numără Statele Unite, Marea Britanie și Canada, femeile continuă să aloce cu 50% mai mult timp acestei munci neplătite.[13] De exemplu, în 2016, în Marea Britanie, diferența era de 26 de ore pe săptămână pentru femei, față de 16 ore pentru bărbați.[14]

Mai rău, sindromul celor care oferă este cadrul pe care se bazează violența sexuală – convingerea fundamentală că bărbații dețin controlul asupra corpului femeii și că, dacă o femeie i se pare atrăgătoare unui bărbat sau dacă se pune într-o situație în care el poate exercita controlul asupra corpului ei, el asta va face; bărbații au dreptul de a lua ce pot obține. Nu este doar o dinamică emoțională și culturală. A fost și continuă să fie o realitate concretă și legală. Milenii întregi, în Marea Britanie, o femeie și tot ceea ce-i aparținea deveneau proprietatea legală a bărbatului care o lua în căsătorie. Abia recent femeile și-au dobândit dreptul de a-și păstra proprietățile după căsătorie (1882), de a-și păstra numele (1924) și de a nu fi violate de soț (1991).[15]

Acest sindrom este atât de adânc înrădăcinat, încât e nevoie să apelăm la statistici și date pentru a scoate la iveală dezechilibrele și nedreptatea. În lipsa unei evaluări obiective pe scară largă și a unei perspective istorice, este mult prea ușor să accepți inegalitățile cunoscute: cei care oferă nu dețin și nu controlează nimic, nici măcar propriul corp. Așadar, atunci când auzim că o femeie este hărțuită, abuzată sau agresată sexual de către un bărbat, deplângem faptul că acuzația va pune în pericol cariera promițătoare a bărbatului, sugerând că femeia și-a căutat-o cu lumânarea. Cele care acuză sunt amenințate cu moartea, iar cei acuzați ajung judecători la Curtea Supremă de Justiție. Pe scurt, e ușor să fii orbită.

Deci, cum putem rămâne cu ochii deschiși și cum îi ajutăm pe alții să vadă?

Când le vorbim studenților despre ființe umane și despre cele care oferă, îi întrebăm: „Care e soluția?“

Ce crezi?

Primul răspuns pe care îl dau este aproape întotdeauna: „Să-i creștem pe toți ca ființe umane!“

Să ne gândim un pic la asta. Cum ar arăta viața omului dacă am fi cu toții ființe umane competitive, lacome și îndreptățite să ceară altora să se sacrifice pentru ele?

O studentă la filosofie, închipuindu-și această imagine, a răspuns fără ezitare: „Solidară, săracă, meschină, brutală și scurtă“, citându-l pe Thomas Hobbes, care considera că „starea naturală“ este „un război al fiecărui om împotriva fiecărui om“, căci omul, „a cărui bucurie constă în a se compara cu alți oameni“, este „într-o continuă competiție pentru onoare și demnitate“.[*****]

Dacă i-am crește pe toți astfel încât să devină „ființe umane“, rezultatul ar fi un război etern și/sau, dacă îi dăm crezare lui Hobbes, un guvern totalitar. Super! Iar faptul că atâția studenți presupun automat că „ființa umană“ – adică bărbații – este categoria principală, iar „cei care oferă“ – adică femeile – reprezintă alternativa este, în sine, un simptom al sindromului celor care oferă. Este rezultatul „orbirii patriar-hatului“.

Dar ce-ar fi dacă i-am educa pe toți să ofere? Ce-ar fi dacă am presupune că este responsabilitatea morală a *fiecăruia* să fie generos și atent la nevoile celorlalți? Dacă am presupune că nimeni nu este pur și simplu îndreptățit să primească tot ce dorește de la altcineva, ci că toată lumea trebuie să încerce să-i ajute pe ceilalți ori de câte ori poate?

Nimeni n-ar sta în fața televizorului în timp ce altcineva gătește și spală vasele, decât dacă s-ar fi convenit că soluția optimă pentru ambele părți este ca unul să se odihnească, iar celălalt să ofere. Nicio lege nu ar permite nimănui să dețină controlul asupra corpului altui om, căci nimeni nu s-ar aștepta la un asemenea drept. Nimeni nu ar simți îndoiala, trădarea, tristețea și furia declanșate de *gaslighting*, căci nimeni nu ar fi manipulat. Iar dacă cineva ar fi copleșit de disperare, cei care oferă din jurul său l-ar trata cu generozitate și compasiune, fără a-l judeca. Ființele care oferă s-ar simți mai în siguranță în absența patriarhatului.

Sindromul celor care oferă este adânc înrădăcinat și este nevoie de timp și de exercițiu pentru a-l eradica. Chiar și după decenii întregi de activitate în domeniul prevenirii violenței sexuale și al reacției la ea, Emily continuă să

observe periodic în ea însăși manifestări ale sindromului, gânduri pasagere ca: „De ce a intrat în camera lui?“ sau: „De ce n-a plecat?“ Scopul nu este să eliminăm în totalitate aceste idei, ci să le observăm din ce în ce mai devreme, căci sunt ușor de dezrădăcinat când abia se ivesc. Pentru a-și da seama când sindromul celor care oferă o face să nu vadă patriarhatul, Emily apelează la instinct. Se întreabă: „Cum mi s-ar părea acest lucru dacă aș fi bărbat, nu femeie (sau invers)?“

Sau: „Presupun oare că această femeie are obligația morală de a fi drăguță, fericită, calmă, generoasă sau atentă la nevoile altora?“ Și: „Presupun oare că acest bărbat are dreptul și obligația morală de a fi competitiv și lacom, de a lua și de a deține tot ce poate, indiferent că asta îi afectează pe ceilalți?“

Sindromul celor care oferă ne face să nu vedem patriarhatul, pentru că ne afectează capacitatea de a percepe dezechilibrele și nedreptățile bazate pe discriminarea de gen ca nedrepte.

Însă acesta nu e singurul motiv din cauza căruia nu vedem patriarhatul.

Cauza nr. 2 a orbirii: asimetria dintre avantaje și dezavantaje

Pe vremea când obișnuia să meargă cu bicicleta pe distanțe lungi, Emily a observat că o porțiune a traseului ei era mai plată la întoarcerea spre casă decât la plecare.

„Cum?“ te întrebi. „Cum poate să fie același drum mai plat când te îndrepți spre sud decât atunci când te îndrepți spre nord?“

De fapt, drumul „plat“ avea un grad de înclinare de mai puțin de 1% deasupra planului orizontal. Părea plat, dar, dacă ar fi fost cu adevărat așa, i s-ar fi părut la fel în ambele direcții sau poate ar fi fost mai dificil în drum spre casă, când picioarele ei erau obosite după cei peste 30 de kilometri pe care tocmai îi parcursese. Cu toate acestea, drumul spre casă părea cu mult *mai ușor*. Partea cea mai ciudată este că, întrucât *părea* plat, creierul și picioarele ei interpretau senzația parcurgerii drumului spre sud ca o

înaintare pe o suprafață plată, iar dificultatea drumului spre nord părea mai mare decât ar fi trebuit să fie pe un drum plat.

Acest gen de prejudecată subconștientă se numește „asimetria dintre avantaje și dezavantaje“, pentru că oamenii tind să observe mai degrabă vântul potrivnic care suflă la prova decât vântul propice care suflă la pupa. E resimțită de toate tipurile de oameni, în tot felul de situații. Cercetătorii au descoperit că americanii cred, în general, că sistemele de finanțare a campaniilor politice și colegiile electorale avantajează pe nedrept partidul politic care le displace cel mai mult, indiferent ce spun dovezile. Tot așa, oamenii cred că echipa sportivă preferată a fost mai dezavantajată decât adversara într-un meci. Alții declară chiar că părinții au fost mai blânzi cu frații și surorile decât cu ei – indiferent ce au de spus frații în această privință.[16] Din numeroase puncte de vedere, cei mai mulți avem tendința de a ignora sau de a uita avantajele de care ne-am bucurat, dar ținem minte obstacolele pe care le-am depășit, pentru că lupta împotriva lor cere mai mult efort și mai multă energie decât părțile ușoare.

A cădea victimă asimetriei dintre avantaje și dezavantaje nu este același lucru cu a fi nesuferit. Nesuferiții se plâng că sunt tratați nedrept, când, de fapt, sunt tratați echitabil în loc să li se acorde tratament prefe-rențial. Dar, de cele mai multe ori, când insistă, de exemplu, că femeilor nu le e mai greu decât bărbaților, oamenii exprimă asimetria dintre avantaje și dezavantaje. Când National Public Radio prezintă un nou studiu care arată că probabilitatea ca doctorii să-și prezinte colegele doctorițe drept „doctor cutare“[17] este de 50%, în comentariile de pe Facebook, postate ca reacție, numeroase femei spun: „Cât de jalnici suntem dacă avem nevoie de un studiu ca să dovedească ceea ce oricare femeie știe deja?“ Iar bărbații spun: „Cum rămâne cu bărbații?“[18] Ei nu sunt neapărat nesuferiți; pur și simplu ignoră avantajele.

Albii aplică tot timpul asimetria dintre avantaje și dezavantaje asupra persoanelor de culoare; drumul *pare* plat, deci cum să fie mai puțin plat pentru cei de culoare? Probabil ei nu pedalează cu o forță la fel de mare, sunt leneși sau cred că totul li se cuvine. Nu poate să fie o problemă cu

drumul. Nu toți albii sunt nesuferiți, dar cei mai mulți dintre noi suntem victimele acestei asimetrii.

Cei din familii bogate o aplică asupra săracilor; cetățenii o aplică imigranților; persoanele fără dizabilități o aplică celor cu dizabilități. Membrilor unui grup dominant le este imposibil să creadă că drumul nu este la fel de plat pentru alții cum e pentru ei; știu doar că se străduiesc din răsputeri. Însă există un mod simplu de a reveni cu picioarele pe pământ pentru a combate această prejudecată cognitivă.

Chiar dacă se lupta cu problemele conjugale, Julie a obținut o nouă slujbă la un liceu în același cartier. Făcuse un mare progres – administrația era mai bună, câștiga mai mulți bani, avea un program mai flexibil și mai mult prestigiu. În plus, se ocupa de cercul de teatru – un vis devenit realitate.

Când Amelia i-a trimis un e-mail întrebând-o cum îi merge noua slujbă, Julie a răspuns: „Îmi place la nebunie, sunt epuizată, e uimitor, creierul meu este încântat, mă doare stomacul. Sunt foarte norocoasă. ÎȚI VINE SĂ CREZI: sunt prima femeie care a condus vreodată cercul de teatru în școală! CE? CUM?“

Pentru prima oară, Julie regiza o piesă de teatru la un liceu. Scrisese piese de teatru în facultate și știa câte ceva despre domeniu, dar nu se ocupase niciodată de montarea unei piese de la început la sfârșit, așa cum trebuia să facă acum.

Avea de luat o mulțime de decizii și trebuia să muncească pe brânci. S-a trezit că are de lucru până peste cap și că nu reușește să găsească timpul necesar pentru a face tot ce trebuie, pierzându-și din ce în ce mai des răbdarea la repetiții.

A vorbit cu directorul trupei, care era responsabil de regia muzicală a spectacolului și care observase că Julie își asuma mai multe responsabilități decât predecesorul ei.

– De ce faci toate astea? a întrebat-o. E treaba directorului de scenă, a asistentului de regie și a restului echipei – tu nu trebuie să faci nimic din toate astea.

– Dar mi-au cerut ajutorul.

– Bineînțeles. Sunt niște pui care acum fac primii pași în afara cuibului. Lasă-i să-și asume riscuri!

Julie a simțit că tresare la gândul că puii ei ar putea cădea. S-a identificat instinctiv cu mama protectoare.

– Și cum să fac asta? a întrebat.

El a ridicat din umeri.

– O faci pur și simplu.

– Hmm, bine.

Julie și-a dat seama că problema e atitudinea ei de „cloșcă“. Comportându-se așa, punea nu numai nevoile, ci și dorințele, aspirațiile și confortul absolut al elevilor ei înaintea muncii și a echilibrului său mental. S-a întrebat dacă ar putea să facă pe cocoșul.

A decis să încerce. La presupunerea tuturor că ea avea să-și asume responsabilitatea, a început să răspundă fie spunându-le că pot îndeplini singuri sarcina respectivă, fie sugerându-le numele cuiva care îi putea ajuta. După câteva săptămâni a schimbat impresii cu directorul muzical și acesta i-a confirmat că noua abordare seamănă mai mult cu a predecesorului ei.

Nu a fost un succes general. Elevii s-au plâns. Administratorii au întrebat-o de ce nu își asumă răspunderea pentru piesă.

– Fac asta, le-a răspuns ea. Fac tot ce făcea predecesorul meu și tot ce face regizorul din cealaltă parte a orașului. Îi rog pe elevi să ia inițiativa.

– Ei bine, ei spun că nu se simt susținuți.

De ce aveau elevii o părere despre ea diferită de a regizorului anterior?

– Sindromul celor care oferă, a sugerat Amelia. Așteptările față de femei sunt diferite de cele față de bărbați, chiar dacă nimeni nu o spune cu voce tare.

– Deci… ce fac?

– Fă-ți treaba mai departe. Arată-le că exce-lezi și, în cele din urmă, oamenii cu care lucrezi se vor obișnui cu faptul că ești o persoană, un regizor. Vechile lor așteptări vor fi erodate de competența ta.

Julie a făcut asta și i-a fost de ajutor. Atitudinea ei de „cocoș“ i-a netezit calea printre așteptările colegilor de muncă, determinate de sexul ei.

Dar, din nou, avea să se dovedească insu-ficient.

Testul echității: „copacul înalt“

Ne putem imagina că avantajele și dezavantajele care ne conturează viețile sunt similare cu mediul natural ce influențează creșterea unui copac. Un copac care crește pe un teren deschis și fără denivelări va avea un trunchi drept, orientat spre soare; un copac care va crește pe coasta unui deal se va îndrepta și el către soare – deci va crește înclinat. Cu cât dealul este mai abrupt, cu atât copacul va fi mai înclinat, încât, dacă-l mutăm pe teren drept, va avea o formă complet diferită de a unui copac care s-a dezvoltat pe câmpul respectiv. Ambii s-au adaptat la mediul în care au crescut. Ne dăm seama în ce mediu a crescut un copac uitându-ne la forma lui.

Bărbații albi cresc pe un câmp deschis, fără denivelări. Femeile albe cresc într-un relief mult mai abrupt și mai aspru, deoarece câmpul nu a fost conceput pentru ele. Femeile de culoare nu cresc doar pe un deal, ci pe o margine de stâncă, deasupra oceanului, în bătaia vânturilor și a valurilor. Nimeni nu-și alege mediul în care crește. Dacă ești pe stâncă în mijlocul oceanului, singura ta alegere este să crești acolo sau să cazi în apă. Dacă iei pe cineva care a supraviețuit pe dealul abrupt sau pe o stâncă și îl muți pe un teren fără denivelări, s-ar putea ca cei născuți pe câmp să se uite la supra-viețuitor și să se întrebe de ce nu are încredere în oameni, în sistem, ba nici măcar în propriile senzații. De ce este acest copac atât de încovoiat și noduros?

Pentru că așa trebuia să fie pentru a supraviețui în locul în care a crescut. Un copac care a înfruntat vântul, gravitația și eroziunea pentru a crește puternic și verde pe o stâncă abruptă va arăta ciudat și stingher pe un câmp

fără denivelări. Copacul noduros, bătut de vânt, de pe stânca de la marginea oceanului s-ar putea să nu se potrivească cu modul în care credem că ar trebui să arate un copac, dar se potrivește bine în contextul în care a crescut. Iar arborele drept și înalt nu ar avea nicio șansă dacă ar fi mutat pe stâncă.[19]

Un tip de împrejurare potrivnică: câți părinți albi cunoști care își învață copiii să-și țină mâinile tot timpul la vedere și să spună: „Da, domnule“ și: „Nu, doamnă“, dacă sunt opriți de polițiști? E o normă pentru foarte mulți părinți africano-americani. Părinții de culoare din America își cresc copiii diferit pentru că mediul în care se dezvoltă copiii lor o impune. Diferența izbitoare dintre modul în care polițiștii tratează persoanele de culoare și pe cele albe face ca albii să creadă că negrii sunt ridicoli pentru că se tem de polițiști. Nu vedem oceanul, deci, atunci când oamenii de culoare ne spun: „Facem asta ca să nu cădem în ocean“, nu înțelegem. Dar, doar pentru că nu-l vedem, nu înseamnă că el nu există. Cum ne putem da seama? Uitându-ne la forma copacului. Copacii care cresc aplecați s-au dezvoltat pe coasta unui deal. Oamenii care se tem de polițiști au crescut într-o lume unde polițiștii constituie o amenințare.[20]

Dacă șoseaua pare plată nu înseamnă că și este. Dacă nu poți vedea oceanul nu înseamnă că el nu există. Poți deduce peisajul uitându-te la formele pe care le au oamenii care au crescut în mediile respective. În loc să te întrebi de ce nu prosperă pe un teren drept, imaginează-ți cum ar putea fi modificat terenul pentru a le permite tuturor să prospere.

OBOSITE SĂ OFERE COMPASIUNE

Patriarhatul nu ne afectează doar direct, ci ne rănește și indirect atunci când avem grijă de alții. Când resimțim stres în numele altora, s-ar putea să-l ignorăm spunând că este lipsit de importanță sau irațional. Cele care oferă pot petrece ani în șir dedicându-se nevoilor altora, ignorând propriul stres generat ca reacție la nevoile respective. Rezultatul este un număr interminabil de cicluri nefinalizate de reacție la stres care se strâng în corpul nostru. Această acumulare duce la o „saturație emoțională“ și este principala cauză de burnout în rândul celor care oferă, în special cei cu slujbe în domeniul asistenței (multe exercitate mai ales de femei – învățământ, asistență socială, sănătate etc.). Printre semnele saturației emoționale se numără:[21]

- detașarea, simularea empatiei când știi că trebuie să o simți, pentru că nu mai simți emoția reală;
- minimalizarea sau ignorarea suferinței care nu atinge un nivel extrem: „Nu este sclavie/genocid/nu sunt agresați copii/nu este un război nuclear, așa că nu te mai plânge“;
- sentimentul de neputință, disperare sau neajutorare, însoțit de senzația că ești personal răspunzătoare să faci mai mult;
- încăpățânarea de a rămâne într-o situație neplăcută, fie că este vorba de un loc de muncă sau de o relație, dintr-un sentiment exagerat al responsabilității – „Dacă nu fac eu, nu face nimeni“.

Cei care trec prin experiențe traumatice sunt numiți „supraviețuitori“. Oamenii care îi iubesc și îi susțin se numesc „co-supraviețuitori“ și au nevoie de același sprijin și aceeași grijă care i se oferă unui supraviețuitor. Dacă nu le primesc, există riscul să ajungă la burnout, să renunțe și să se izoleze. Dacă vrem să schimbăm lumea, avem nevoie de agenți ai schimbării pentru a ști cum să primim îngrijire.

Din fericire, abilitățile pe care le vei deprinde în ultima secțiune a cărții – conexiunea socială, odihna și prietenia cu vocea ta critică interioară – sunt strategii recunoscute de recuperare după saturația emoțională și de prevenire a ei.[22]

Ar fi grozav dacă lumea nu ne-ar mai spune cât suntem de nebune și de denaturate, însă nu trebuie s-o așteptăm să se schimbe ca să nu ne mai simțim așa. Putem începe chiar acum. Despre asta vom vorbi în paginile următoare.

Primul pas este să știi că meciul e aranjat – să vezi că regulile sunt stabilite nu doar pentru a-i trata pe unii diferențiat, ci și pentru a ne distrage atenția de la nedreptatea regulilor.

Următorii pași constau în aplicarea primelor trei capitole ale cărții: 1. Finalizează ciclul, ca să te poți ocupa de stresul însuși; 2. Folosește rezolvarea ingenioasă a problemelor și reevaluarea pozitivă, pentru a menține satisfacția monitorului; 3. Dedică-te unui scop superior, care va vindeca sindromul celor care oferă.

1. Finalizează ciclul: emoții intense legate de patriarhat

După cum scria Gloria Steinem[******]: „Adevărul te va elibera, dar mai întâi te va scoate din sărite“. Faptul că-ți dai seama că meciul e aranjat nu te lasă indiferentă. Probabil te vor încerca tot felul de sentimente în timp ce treci prin viață identificând modurile în care meciul e aranjat și cum te minte lumea despre asta. Aceste sentimente sunt neplăcute și, când devin foarte intense, este tentant să le ignori și pur și simplu să nu mai joci. Cu alte cuvinte: burnout. Așadar, hai să nu le ignorăm!

Furia este un sentiment important. Multe dintre noi purtăm povara unor decenii întregi de cicluri incomplete de reacție la stres, pentru că sindromul celor care oferă ne-a spus că trebuie să fim fericite și calme și să nu-i stânjenim pe ceilalți cu furia noastră. Mișcă-te, cântă, țipă, scrie, taie lemne. Elimină furia. Finalizează ciclul.

Suferința este un alt sentiment foarte important. Deplângem viața pe care am fi putut s-o avem, persoana care am fi putut deveni dacă ne-am fi născut într-o lume care ar fi crezut că femeile sunt și ele ființe umane și că bărbații ar trebui să fie atenți la nevoile altora. Și e complicat, pentru că totuși lumea asta nedreaptă și mincinoasă te-a făcut să fii cine ești și o mare parte din ceea ce ești este extraordinară, nu-i așa? Nu ești perfectă, nimeni nu e, dar uau! Uau!

Ce faci cu suferința? Treci prin tunel. Îi dai voie să treacă prin tine. Cea mai bună versiune a ta, partea aceea din tine care te face să spui uau! – chiar dacă nu știi încă cine este – va fi de fiecare dată alături de tine când suferi; e lumina de la capătul tunelului.

Și mai e disperarea, care e diferită de suferință. Este sentimentul de neputință și deznădejde pe care îl avem când monitorul renunță la un țel, când decide că este de neatins.

Din fericire, aici ne poate ajuta știința.

2. Dezvață-te de neputință: fă ceva

În cadrul experimentelor, a fost de ajuns să li se spună oamenilor neputincioși că meciul e aranjat, pentru ca ei să se simtă mai bine. Dar, când

neputința învățată ți-a fost indusă de-a lungul unei vieți întregi, trebuie să-ți înveți sistemul nervos că nu este neputincios.

Cum? Faci ceva – și „ceva“ poate însemna orice. Patriarhatul este conceput ca experimentul perfect de testare a reflexelor condiționate, ne frustrează și ne dezamăgește în mod repetat, până când ne dăm bătuți. Însă studiile respective ne-au demonstrat și cum ne putem dezvăța de neputință.

Iată cum s-a procedat în cazul câinilor: după ce le-au indus neputința învățată, autorii experimentului au tras, în mod repetat, câinii spre partea sigură a cutiei. Făcându-i să se mute astfel și, prin urmare, modificând situația, cercetătorii i-au făcut să învețe că eforturile lor fizice pot produce schimbări.

La fel se pot dezvăța și oamenii de neputință. În capitolul 1, am aflat că nu trebuie să gestionezi un factor de stres direct pentru a te putea ocupa de stresul însuși. La fel stau lucrurile și cu neputința. Când te simți captivă, eliberează-te de *orice*, și corpul tău va învăța că nu este neputincios.

De pildă, te simți neputincioasă și lipsită de speranță după ce te-ai uitat la știrile despre politica internațională? Nu te lăsa distrasă sau cuprinsă de amorțeală – fă ceva! Fă treabă prin curte, ocupă-te de grădinărit, ai grijă de micul tău colț de lume. Du mâncare cuiva care are nevoie de un mic ajutor. Ieși cu câinele în parc. Participă la marșuri Black Lives Matter. Ai putea chiar să iei legătura cu administrația locală. Minunat! Asta înseamnă participare. Nu ești neputincioasă. Scopul tău nu e să stabilizezi guvernul – nu asta este sarcina ta (decât dacă, întâmplător, chiar ai această datorie, caz în care va trebui să te ocupi atât de stresul propriu-zis, cât și de factorul de stres!) –, ci să te stabilizezi pe *tine*, astfel încât să-ți păstrezi forțele ca să poți face lucrurile importante de care familia și comunitatea ta au nevoie. După cum se spune: „Nimeni nu poate face totul, dar oricine poate face ceva“. Și „ceva“ e orice care e mai mult decât nimic.

Probabil ai primit mesajul că te simți copleșită de neputință pentru că, pur și simplu, nu poți fi „rațio-nală“, că reacționezi exagerat și că problema este „mentalitatea“ ta, slăbiciunea sau, pur și simplu, *vina* ta. Ar trebui să te descurci la fel de bine ca orice bărbat, și, dacă nu poți, tu ești problema.

Nu este adevărat, iar oamenii care spun asta se folosesc de *gaslighting*. Adevărul este că ai învățat neputința în urma experienței repetate de *a fi nepu-tincioasă*.

Ne dezvățăm de neputință *făcând ceva* – o activitate fizică. Ieși la plimbare. Țipă în pernă. Sau, cum a spus Carrie Fisher, „transformă-ți suferința în artă“. Inversează efectele neputinței creând un context în care *poți* face ceva.

În filmul de animație *În căutarea lui Nemo*, o cunoaștem pe prietenoasa Dory, un pește din specia chirurg regal care suferă de pierderea memoriei de scurtă durată. Dory, dublată de celebra Ellen DeGeneres, își sfătuiește prietenii „să înoate mai departe“ când situația se albăstrește. Ba chiar cântă o melodie pe tema asta. În filmul *În căutarea lui Dory*, aflăm că părinții ei au învățat-o că, deși suferă de pierderea memoriei de scurtă durată, poate găsi întotdeauna un mod de a o scoate la capăt atunci când întâmpină dificultăți. Înoată mai departe orice-ar fi și-ți vei găsi calea. Iar când creierul tău vrea să renunțe, pentru că nu se întrevede țărmul la orizont, înoată mai departe nu pentru că ești sigură că vei ajunge unde îți dorești, ci pentru a-ți dovedi că încă mai poți înota.

3. Zdrobește

Finalizezi ciclul. *Faci* lucruri folosindu-te de corpul tău pentru a-ți aminti că nu ești neputincioasă.

Acum pasul trei: zdrobește patriarhatul! Fă-l bucăți!

Îl zdrobești creând sens – dedicându-te scopului tău superior, astfel încât să vindeci sindromul celor care oferă.

FIȘĂ DE LUCRU CUM ZDROBIM PATRIARHATUL

Scopul meu superior este ____

Ceva ce fac pentru a mă dedica scopului meu superior, care zdrobește și o parte din patriarhat este: ____

Voi ști că am zdrobit câte ceva din patriarhat când... (curând, sigur, cert, concret, specific și personal): ____

Atenție: nu te apuca să zdrobești ca să „pui capăt patriarhatului". N-o să vezi sfârșitul inegalității sexuale, rasiale sau al oricărei alteia; vei vedea *progres*, așa cum poți observa că în ultima sută de ani s-a înregistrat un progres. În schimb, scopul tău – care, ține minte, ar trebui să fie definit de următoarele cuvinte: curând, sigur, pozitiv, concret, specific și personal – poate fi ceva de tipul: „Să le cumpăr prietenilor mei cadouri de ziua lor din magazine deținute de femei". Sau: „La fiecare ședință să invit femeile să vorbească primele". Sau: „Să-i învăț pe băieții mei în fiecare zi ce înseamnă să oferi". Sau pur și simplu: „SĂ ZDROBESC ZILNIC CÂTE UN PIC". Notează-ți asta în calendar. Ai zdrobit ceva astăzi?

Sophie încerca să-i explice lui Emily jocul imposibil de câștigat.

– Nimeni n-ar avea nevoie de cursul ăsta dacă ar putea intra măcar o oră în pielea mea. Oamenii mă întreabă dacă părul meu e adevărat. Medicul îmi spune că sunt prea grasă ca să-mi poată lua pulsul. Adolescenții din mașini aruncă gunoaie în mine când merg pe trotuar...

– Și totuși nu-ți vine să arunci totul în aer, a spus Emily. Ești o eroină!

– Da, a răspuns Sophie apăsat. Rasismul, sexismul, judecarea oamenilor după greutate, microagresiunile și macroagresiunile – sistemul e dur și nu poate fi învins. Este Kobayashi Maru. Nimeni nu iese viu de aici. Dar câștig de fiecare dată pentru că îmi dovedesc caracterul. Uite cât de puternică m-a făcut! Uite cât de deșteaptă și de atrăgătoare m-a făcut!

Emily a încuviințat din cap.

– Ești noul standard de frumusețe.

Ce voia Emily să spună va fi subiectul următorului capitol.

Poate fi dureros să ne dăm seama de anvergura și răspândirea manipulării – poate fi înspăimântător, revoltător și copleșitor. Nu e de mirare că oamenii urăsc cuvântul „patriarhat“. Este un cuvânt care expune și numește o sursă de durere atât de veche și profundă, încât am învățat s-o ignorăm sau s-o tratăm ca și când așa trebuie să fie viața. În general, cărțile de dezvoltare personală încearcă să ajute oamenii să se simtă bine, să fie încrezători în ei înșiși, să simtă că dețin controlul asupra propriei vieți, astfel că omit acest capitol. Înțelegerea forțelor sociale de anvergură care te înconjoară nu te face neapărat să te simți bine, mai încrezătoare în tine sau mai stăpână pe situație.

Dar e ca atunci când te gândești la climă. Locuiești în ea. Nu poți scăpa de ea. Și nu poți să induci decât schimbări mărunte și treptate. Dacă nu-ți faci un plan, nu vei ști când să sădești și când să culegi. Dacă nu ești conștientă de climă, nu vei observa că se schimbă, că lumea e arsă de vie, și nu vei putea s-o repari.

Și nu am terminat. Mai există un inamic, unul cu care te confrunți zilnic. Îți spune că e prietenul tău, când, de fapt, încearcă să te omoare încet-încet.

Despre asta vom discuta în următorul capitol.

SCURT PE DOI:

- Meciul e aranjat. Femeile și fetele – în special cele de culoare – sunt excluse sistematic din guvern și din alte sisteme ale puterii. Asta se numește „patriarhat“.
- Patriarhatul spune că nu există. Spune că ne chinuim din vina noastră, pentru că nu suntem „îndeajuns de bune“. Asta înseamnă *gaslighting*.
- Sindromul celor care oferă – convingerea contagioasă că ai obligația morală de a-ți pune întreaga umanitate în slujba sprijinirii altora, cu orice preț – proliferează în patriarhat la fel ca mucegaiul în subsolurile umede.
- Soluția? ZDROBEȘTE. (Vezi fișa. ☺)

Capitolul 5. Complexul Industrial Bikini

Julie făcea eforturi mari să-și gestioneze stresul. Nu se simțea grozav, dar rămânea pe linia de plutire. Până când nu i-a mai ieșit.

Avea probleme cu stomacul de câteva zile sau poate de câteva săptămâni, dar nu vedea nimic în neregulă când se uita în oglindă, așa că nu s-a prea gândit la asta. A reușit să le ignore până când s-a trezit în toiul nopții cu niște crampe insuportabile.

Familia lor se mutase – un proces epuizant –, și ea și-a petrecut prima noapte în noua casă stând când ghemuită în pat, când întinsă pe dușumeaua băii, când pe toaletă fără să se întâmple nimic, în afară de faptul că trans-pira, tremura și avea o... ăăă... scurgere minoră, dar incontrolabilă. Când a căutat simptomele pe internet, Google i-a spus SĂ MEARGĂ IMEDIAT LA DOCTOR.

Trei ore mai târziu era examinată la urgențe. Medicii au apăsat-o pe burtă, iar spasmele și crampele i-au provocat iar o scurgere. Julie se simțea prea rău ca să mai fie rușinată, dar cuvântul „rușinată" a început să i se repete în minte în timp ce i se puneau întrebări despre factorii de risc: dietă necorespunzătoare, viață sedentară, boala Crohn, vreo operație abdominală recentă, consum de opioide... nu, nu, nu, nu, nu. Era foarte stresată și își schimbase programul? Julie a simțit că i se contractă corpul, fața i s-a congestionat și a început să plângă. Noua slujbă, toate tensiunile cu soțul ei… Nu trece toată lumea prin așa ceva? Era oare posibil ca aceste lucruri obișnuite s-o facă să ajungă la urgențe?

După o ecografie care i-a pus răbdarea la încercare, i s-a transmis diagnosticul. A auzit cuvântul „coprostazie“. Vestea bună: era localizată doar într-o mică parte a intestinului și, prin urmare, se putea trata printr-o procedură rapidă și ușoară care includea cuvântul „chiuretă“. Iar tratamentul se numea „reeducarea colonului“.

Acum se simțea rușinată. Da, să mergi la urgențe din cauza unei probleme cu defecația nu e ceva foarte demn, dar era mai mult de atât. Era ca și când ar fi dat greș, ca și când corpul ei era substandard, pentru că părea să fi reacționat exagerat la stresul vieții obiș-nuite.

– Nu, nu e o reacție disproporționată, i-a spus Amelia la telefon a doua zi. Poate că tu nu-ți dădeai seama cât e de rău, dar corpul tău știa. Crede-l când îți transmite ceva.

– Sună… Adică – Julie și-a cântărit cuvintele – corpul meu știe anumite lucruri? Îmi spune ceva? Haide, ce se întâmplă de fapt?

– Organismul tău reacționează la stres, i-a explicat Amelia cam enigmatic.

– Păi, de ce nu poate face față nivelului meu perfect normal de stres?

– Perfect normal? Ți-ai schimbat slujba, te-ai mutat într-o casă nouă și e posibil să divorțezi. Asta înseamnă că te confrunți cu trei dintre cei mai răi factori de stres cunoscuți în Occidentul industrializat – simultan. La ce te aștepți de la organismul tău?

Se pare că așteptările Juliei față de propriul corp și de ce ar fi trebuit el să facă erau complet greșite. Credea că poate să-și evalueze starea după aspectul corpului. Bineînțeles; cu toții am fost învățați să facem asta.

Acest capitol ne explică de ce Julie a înțeles lucrurile atât de greșit și ce ar trebui să învețe pentru a face ce trebuie.

În ziua în care se naște, o fată poate avea norocul ca oamenii din jurul ei să îi întâmpine cu un zâmbet instantaneu fiecare colăcel de pe corp, fiecare cută de pe degete, fiecare pată de pe piele și fiecare fir de păr, indiferent unde s-ar afla pe micul ei trup proaspăt venit pe lume. Acest mic trup este doldora de nevoi: de hrană, de somn, de a i se schimba scutecul și de a fi

ținut în brațe. Adulții sunt pe aproape, atenți la semnalele de disconfort pe care le transmite organismul ei și răspund nevoilor lui de bunăvoie, indiferent cât de puțin au dormit, cât de ocupați sunt sau cât de disperați se simt.

La naștere, cei mai mulți dintre noi suntem întâmpinați cu o dragoste protectoare, omniprezentă, o dragoste ce ne învăluie și ne venerează fiecare centimetru din corp. În acel moment și pentru iubirea aceea suntem fără cusur. Suntem superbi.

Iar apoi...

Apoi suntem infectați cu sindromul celor care oferă, care le împinge pe fetițe să se dăruiască fără rezerve – să fie drăguțe, fericite, calme, generoase și atente la nevoile celorlalți –, iar pe băieți să fie ambițioși, competitivi, puternici și infailibili.

Imaginează-ți ziua în care s-a născut fetița aceea, perfectă, neajutorată și plină de viață, ținută la piept, poate, de un părinte iubitor.

E frumoasă, nu-i așa? E perfectă.

Tu ești fetița aceea.

Iată secretul pe care sindromul celor care oferă nu vrea ca tu să-l știi: nimic nu s-a schimbat de atunci. Indiferent ce s-a întâmplat cu corpul tău din ziua în care te-ai născut, frumoasă și perfectă, și până în ziua în care citești această carte, corpul tău încă este frumos și perfect. Și are în continuare o mulțime de nevoi.

Cu toate acestea, la șase ani, aproape jumătate din fetițe își fac griji că sunt prea grase.[1] La unsprezece ani, procentul ajunge la două treimi, iar la adolescență, aproape toate fetele își „controlează greutatea“ într-un fel sau altul.[2] Un studiu recent, la care au participat peste 4 500 de adolescente, a descoperit că aproape toate (92%) încearcă să-și țină greutatea sub control, iar aproape jumătate (44%) o fac într-un mod nesă-nătos.[3]

Nu a fost mereu astfel și nu așa stau lucrurile peste tot; asta se întâmplă din cauza culturii americane. În 1994, pe insula Fiji nu exista televiziune, nu existau nici tulburări de alimentație. Televiziunea britanică și cea americană au ajuns pe insulă în 1995. În 1998, 29% din fete manifestau

simptome grave asociate cu tulburările de alimentație. 13% au căpătat aceste simptome *într-o singură lună* după apariția televiziunii.[4]

Dar, într-un alt fel, a fost mereu așa și este la fel peste tot. Toate culturile au „un ideal de frumusețe" la care aspiră, pe care femeile sunt încurajate să-l atingă. Bunica noastră ne-a spus povești din anii 1930, când familia ei era atât de săracă, încât trăiau într-o casă construită de tatăl lor de la zero. Erau norocoși că aveau toaletă, dar în mijlocul casei, așa că nu se punea problema de intimitate. Ea și surorile ei erau slabe, de fapt, la limita inaniției. Totuși, când au ajuns la liceu, au reușit să strângă bani pentru a-și cumpăra „suplimente alimentare", care ar fi trebuit să le ajungă o lună. „Suplimentele" s-au dovedit a fi bomboane (se credea că zahărul inhibă apetitul), așa că au mâncat toată cutia într-o după-amiază.

Și nu e vorba doar despre albi sau despre cultura occidentală. Lynn Chen, americancă de origine taiwaneză, fondatoarea thickdumplingskin.com, descrie așteptările explicite ale părinților ei taiwanezi „ca ea să mănânce mult fără să se îngrașe", care i-au modelat relația problematică de mai târziu cu mâncarea și cu propriul corp.[5]

Și nu e vorba neapărat despre a fi slab. „Femeia ideală" jamaicană are forme, iar fetele de acolo iau „pastile pentru pui" – medicamente pentru îngrășarea puilor de găină – ca să ajungă să aibă formele dorite. Doar că pastilele conțin arsenic.[6]

Peste tot există un ideal de frumusețe, și întotdeauna se găsesc oameni dispuși să-și riște sănătatea pentru a-l atinge. În loc să auzim semnalele de alarmă trimise de organismul nostru, strigătele disperate prin care cere hrană, somn și afecțiune și, în cazul lui Julie, tranzit intestinal, ne raportăm la el doar prin prisma aspectului nostru exterior.

Dar imaginează-ți cum ar fi să trăiești într-o cultură unde sentimentul acela care ne-a întâmpinat în ziua nașterii să rămână constant de-a lungul întregii noastre copilării până în adolescență, într-o cultură care să nu repete constant ideea că trupul unei fete sau al unei femei trebuie să aibă o anumită formă și dimensiune, iar dacă nu le are, că trebuie *să le atingă* cu orice preț. Ce-ar fi dacă forma corpului nostru la maturitate ar fi, pur și simplu,

considerată forma lui naturală, la fel de minunată ca în ziua în care ne-am născut? Ce-ar fi dacă, la bătrânețe, trupul nostru ar fi la fel de frumos în ochii noștri atunci când ne privim în oglindă, la fel de vrednic de iubire și de protecție precum a fost în ziua în care ne-am născut? Ce-ar fi dacă forma lui n-ar conta în relația noastră cu el și am putea acorda o atenție plină de compasiune nevoilor lui fără a evalua dacă „merită“ hrană sau dragoste? Ce-ar fi dacă...?

Acesta este capitolul în care te învățăm cum să-ți iubești corpul.

Complexul Industrial Bikini

Așa numim noi roiul de companii de sute de miliarde de dolari ce profită de pe urma formulării unui „ideal“ intangibil, convingându-ne că suntem capabile și trebuie – chiar *trebuie* – să ne conformăm lui, iar apoi vânzându-ne metode ineficiente, dar plauzibile, de a-l atinge.[7] Seamănă cu urina de pisică impregnată de multă vreme în covor: mirosul este puternic, pătrunzător și te deranjează zilnic, dar este invizibil și nimeni nu-și mai aduce aminte de perioada când nu mirosea. Hai să analizăm puțin lucrurile în următoarele paragrafe, ca să-ți dai seama de unde vine mirosul.

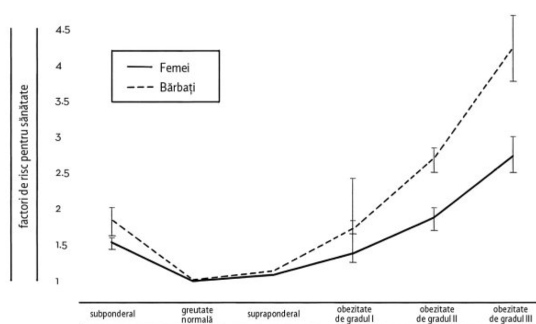
Știi deja că media încearcă să-ți vândă ideea că trebuie să fii slabă; abdomenul bronzat din reclamele la echipament sportiv, titlurile–„cârlig“ de tipul „TRUCURI CIUDATE PENTRU A SCĂPA DE GRĂSIMEA DE PE ABDOMEN“ – când tu nu voiai decât să afli prognoza meteo – și prințesele interpretate de femei slabe, „fără cusur“. Complexul Industrial Bikini (CIB) a reușit să creeze o cultură ce mizează pe imensa presiune de a te conforma unui ideal cu adevărat inaccesibil majorității, dar care e prezentat nu doar drept cel mai frumos, ci și drept cel mai sănătos și virtuos.

Însă mesajul e greșit nu doar pe copertele revistelor sau în alte opere de ficțiune, ci și la orele din liceu. Chiar și doctorul tău a înțeles greșit, pentru că manualele de medicină s-au înșelat, întrucât guvernul s-a înșelat. La fel ca mai-marii petrolului și ai tutunului, și mai-marii bikiniului au făcut lobby la agențiile guvernamentale pentru a se asigura că produsele lor au susținerea Congresului american. Tabelul cu indicele de masă corporală

(IMC) și denumirile din cadrul lui – subponderal, supraponderal, obez etc. – au fost create de un grup de nouă oameni, dintre care șapte „lucrau pentru clinici de nutriție cu programe de slăbit și, prin urmare, aveau un interes financiar să încurajeze frecventarea de către public a centrelor medicale din care făceau parte“.[8]

Ți s-au spus minciuni despre relația dintre greutate și sănătate ca să încerci continuu să-ți modifici greutatea.

Dar, de fapt, s-ar putea să fie mai sănătos să ai cu 30 de kilograme peste ceea ce medicina definește drept „greutate normală“ decât să ai cu doar două kilograme și jumătate sub. O metaanaliză din 2016, publicată în *The Lancet*, a examinat 189 de studii, la care participaseră aproape patru milioane de oameni care nu au fumat niciodată și nu aveau boli diagnosticate. S-a descoperit că sănătatea celor catalogați drept „obezi“ de Centrele pentru Controlul și Prevenția Bolilor (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) e supusă unor *riscuri mai mici* decât a celor clasificați drept „subponderali“. Studiul a constatat totodată că „supraponderalitatea“, așa cum e ea definită de CDC, prezintă un *risc mai scăzut* decât situarea la limita inferioară a intervalului normal, așa cum e el definit de guvernul federal al Statelor Unite și de Organizația Mondială a Sănătății.



În urma unei alte metaanalize, s-a descoperit că e posibil ca oamenii care se încadrează în categoria IMC „supraponderali“ să trăiască mai mult decât cei din orice altă categorie; s-ar părea că cea mai mare rată previzibilă a mortalității se întâlnește în categoria celor „subponderali“.[10]

„Cum?“ te întrebi uimită.
„Exact!“ răspundem noi.
„*Cum*?“ te întrebi din nou.
„Știm! E o nebunie!“

Chiar și studiile care contrazic aceste metaanalize și confirmă că „supraponderalitatea“ nu e bună admit: „Nu avem încă date convingătoare oferite de *studii clinice randomizate*, efectuate asupra oamenilor, care să arate că metodele folosite în promovarea pierderii în greutate în rândul persoanelor obeze prelungesc viața“ [subliniere în original].[11] Explicație: chiar dacă scazi în greutate aplicând sfaturile care ți se vând (și nu există niciun motiv științific să fii convinsă că vei slăbi, de fapt, cu ajutorul lor), nu te aștepta să trăiești mai mult. În plus, ultimele cercetări le sugerează doctorilor să-i avertizeze pe pacienții de vârstă mijlocie și vârstnici să *nu* scadă în greutate, pentru că pericolele din ce în ce mai clare ale fluctuațiilor de greutate depășesc riscurile asociate cu o greutate prea mare, dar stabilă.[12]

Și totuși, stigmatizarea supraponderalității este atât de adânc înrădăcinată, încât până și cercetătorii care studiază legătura dintre sănătate și kilogramele în plus sunt predispuși să manifeste „prejudecăți științifice în privința supraponderalității“. Presupunerea nefondată că a fi slab este bine și a fi gras e rău[13] îi face pe medici și pe oamenii de știință să susțină, de pildă, că: „S-a dovedit că pierderea în greutate, prin orice metodă, este benefică pentru diabetici“.[14]

„Prin orice metodă“? Tuberculoză? Terapie cu radiații? Lagăr de concentrare? Amputare? Să fim serioși!

Greutate și sănătate nu sunt același lucru.

Parțial, relația non-liniară dintre IMC și sănătate se datorează faptului că, prin natura lor, oamenii au forme și dimensiuni corporale diferite. Nu trebuie decât să răsfoiești cartea fotografului Howard Schatz, *Athlete*, din 2002, ce ilustrează o gamă variată și foarte frumoasă de forme și dimensiuni corporale ale sportivilor olimpici.[15] Toți acești oameni, de la cea mai mică gimnastă până la cel mai mare halterofil, sunt în top în sportul pe care îl

practică. Sănătatea poate lua orice formă și dimensiune. Unii oameni sunt mai sănătoși când au un IMC scăzut, alții, când îl au ridicat.

Dar, într-o anumită măsură, lucrurile stau astfel pentru că IMC este o *absurditate* ca parametru de măsurare a sănătății personale. Este, pur și simplu, raportul dintre înălțime și greutate, motiv pentru care un doctor i-a spus uneia dintre studentele lui Emily – care făcea patinaj artistic de performanță – că este supraponderală, deși nivelul grăsimii ei corporale era atât de redus, încât i se dereglase ciclul menstrual. Avea o musculatură atât de dezvoltată și oase cu o densitate atât de mare, încât cântărea cât un bărbat de înălțimea ei. Și, din nou, chiar și studiile care presupun că grăsimea corporală este periculoasă sunt de acord că IMC clasifică în mod eronat drept „sănătoase“ *jumătate* din persoanele care sunt „normale sau foarte puțin supraponderale“, dar care sunt, totuși, în pericol din cauza problemelor de sănătate asociate cu obezitatea.[16] Oamenii de orice greutate pot fi sănătoși sau bolnavi și nu poți să-ți dai seama de starea lor de sănătate doar uitându-te la ei.

Menționează oare tabelul IMC că această codificare a „sănătății“ se bazează mai mult pe prejudecăți decât pe datele științei?[17] Nu, nu face decât să catalogheze oamenii drept „nesănătoși“, ignoră ceea ce spune știința și le oferă medicilor și companiilor de asigurări permisiunea guvernamentală de a strânge taxe pentru tratarea acestei „boli“.[18]

Iar noi îl credem, deoarece cultura ne-a pregătit să considerăm că oamenii grași sunt leneși și egoiști. Dar lucrurile merg și mai departe. Iată un exemplu.

Amelia dirijează un cor de copii și trebuie să-i învețe să respire. La zece, opt, chiar șase ani, aceștia cred deja că abdomenul trebuie să le fie plat și tare, așa că își sug burta. Nu poți respira adânc, până la capăt, dacă nu-ți relaxezi abdomenul și nu poți cânta dacă nu respiri adânc. Astfel că Amelia trebuie să-i învețe pe copii să respire. Micii ei coriști dovedesc că CIB nu doar ne învață să ne ignorăm nevoia de hrană și de dragoste; nu vrea nici măcar să *respirăm*. Oricum, nu până la capăt.

Relaxează-ți burta! E normal să fie rotundă. Complexul Industrial Bikini a apelat la *gaslighting*.

Nu spunem că oamenii sau companiile care alcătuiesc Complexul Industrial Bikini vor să-ți facă rău. Sincer, nu-i credem îndeajuns de inteligenți ca să fi creat acest sistem putred în mod deliberat. Însă nu suntem nici pe departe primele care-și dau seama că se pot face bani stabilind și impunând standarde impo-sibile, la care ni se cere să ne raportăm.

Stigmatizarea este principalul pericol pentru sănătate

Care este prețul succesului de care se bucură Complexul Industrial Bikini?

Există, desigur, costul financiar: industria globală de sute de miliarde de dolari, menționată anterior, prosperă de pe urma nemulțumirii noastre și, cu cât reușește mai puțin să ne facă să arătăm bine, cu atât produce mai mulți bani, pe măsură ce noi încercăm toate produsele și tendințele noi.

Și există costul exprimat în oportunități pierdute: ce-am putea realiza în timpul pe care îl petrecem făcându-ne griji pentru corpul nostru și cu banii pe care îi cheltuim încercând să arătăm „în formă“. Asta vine la pachet cu „saturația de griji“; îți consumi resursele cognitive necesare pentru a lua decizii și a te concentra pe alegeri referitoare la alimentație, îmbrăcăminte, mișcare, machiaj, pilozitate corporală, „toxine“ și făcându-ți griji că ai diverse probleme fizice. Care sunt lucrurile de care ești prea obosită ca să-ți mai pese și cărora, altfel, le-ai acorda prioritate?

Există apoi și stresul cronic – ca în cazul șobo-lanilor ținuți în cuști înclinate și expuși la lumină intermitentă – de a trăi într-un mediu plin de imagini ale idealului și de oameni care cred în el. Chiar dacă nu te lași păcălită, ei vor fi acolo repetându-ți: „Ce bine de tine că nu-ți pasă!“ ori: „Nu, nu renunța la tine!“ sau: „Nu te îngrijorează sănătatea ta? Cum rămâne cu prima ta (a mea) de asigurare medicală?“ De fapt, ceea ce-ți spun ei este: „Cum îndrăznești? Dacă eu trebuie să urmez regulile, la fel trebuie să faci și tu. *Treci înapoi la locul tău!*“. După cum spune activista Jes Baker: „Când o tipă grasă care *nu s-a chinuit*, care *nu a încercat* să aibă grijă de corpul ei,

care *nu este* interesată de această literă de lege în care credem cu atâta frenezie, *spune*: SUNT FERICITĂ!... o luăm razna. Căci, ticăloasa, tocmai a încălcat regulile, tocmai a trișat, ne-a luat-o înainte. Fără să vrea, ne-a tras pe sfoară. Și, pe scurt, a făcut ca munca noastră de o viață să nu mai aibă niciun sens".[19]

Faptul că „o luăm razna" are alt preț: discriminarea. Oamenii corpolenți sunt mai prost plătiți la muncă, sunt mai des subiectul bullyingului la școală – nu doar din partea celorlalți copii, ci și din partea *profesorilor* –, iar simptomele lor sunt trecute cu vederea și ignorate de doctor, astfel că trebuie să aștepte mai mult până să primească un diagnostic adecvat și tratamentul necesar atunci când au într-ade-văr probleme medicale.[20]

Apoi este costul în privința sănătății și a vieții: curele de slăbire – mai ales dietele cu care te îngrași și slăbești repetat – creează, în esență, schimbări în funcționarea creierului ce măresc rezistența la insulină și leptină (care rezistență duce la creșterea în greutate, care te predispune, la rândul ei, la diete și tot așa), provocând, în cele din urmă, boli reale. Iar tulburările de alimentație dau cea mai mare rată a mortalității dintre toate bolile mintale – mai mare chiar și decât depresia: anual, 250 000 de oameni mor din cauza asta.[21] Idealul de a fi slabe ne îmbolnăvește. Iar pe unele dintre noi le ucide.

Și, deși un număr din ce în ce mai mare de bărbați se luptă cu tulburarea dismorfică corporală, iar presiunile culturale privind corpul masculin se intensifică (în ciuda ideii că un tată de familie poate avea burtică), idealul de frumusețe rămâne în mod distinct o problemă a sexului feminin.[22] Timpul, banii, energia mentală, oportunitățile, sănătatea și viața femeilor sunt secătuite în încercarea nesfârșită de a avea un corp „mai frumos", care începe de îndată ce atribuim un „sex" jucăriilor pentru copii. Faptul că fetițelor li se oferă de la vârste foarte fragede păpuși cu trupuri nerealiste le mărește dorința de a fi slabe.[23] Și asta în ciuda faptului că metaanaliza din *The Lancet* a descoperit că riscurile în privința sănătății asociate cu un IMC scăzut sau ridicat sunt „mult mai mari" în cazul bărbaților decât al femeilor. Totuși, care sex e mai criticat de cultură și chiar de doctori când vine vorba de greutate? Femeile, bineînțeles – de două ori mai des decât bărbații.[24] De

ce? Pentru că noi suntem „cele care oferă“. Noi suntem cele care au obligația morală de a fi drăguțe – adică de a se conforma unui ideal prestabilit.

Lucrurile se înrăutățesc. Idealul corporal este încorporat în infrastructura fizică a societății, de la dimensiunea și forma locurilor din avion până la numărul de kilograme pe care îl suportă mesele din cabinetele medicale. O prietenă nu a putut face o mamografie pentru că aparatul din cabinetul doctorului nu suporta mai mult de 115 kilograme – fapt revoltător și fără scuză, din moment ce între 5 și 10% din americancele cu vârste de peste 40 de ani cântăresc mai mult de 115 kilograme.[25]

Această discriminare grotescă înseamnă că e *periculos* să fii un om gras în lumea noastră – nu din cauza grăsimii, ci a discriminării, a excluderii și a stigmatizării zilnice.

Poate că unii oameni rezonabili nu vor fi de acord cu noi asupra relației specifice dintre greutate și sănătate. Însă nu se poate demonstra rezonabil, nu există niciun fel de dovezi, că stigmatizarea este altfel decât dăunătoare. Motiv pentru care…

Ar fi plăcut să fii slabă

Owen Elliot, fiica lui Cass Elliott din trupa The Mamas and the Papas, afirma despre mama sa: „S-a acceptat așa cum era – o femeie sexy care nu a dus niciodată lipsă de iubiți –, dar cred că i-ar fi plăcut să fie mai slabă. Eu sunt supraponderală acum și sunt frumoasă. Dar, Dumnezeule, mi-ar fi plăcut să fiu slabă, și cred că și ea simțea asta“.[26]

Oscilația aceasta fundamentală între a-ți accepta corpul și a-l schimba este răspândită și rațională. În ciuda dovezilor din ce în ce mai numeroase că persoane de diferite forme și dimensiuni pot fi sănătoase, stigmatizarea care vizează aspectul fizic este omniprezentă în viața noastră, iar prejudecățile, convingerile greșite și înfierarea celor grași omoară cu adevărat.[27] Și forma asta de discriminare nu este doar legală, ci și devenită normă, justificată de ideea incorectă că grăsimea este o boală.

Prin urmare, da, ar fi plăcut să fim slabe pentru că ne-ar oferi privilegiul de a fi tratate ca oameni normali, indiferent de situație. Privilegiul de a fi slab este la fel de real precum privilegiul asociat cu rasa, sexul și clasa socială. Femeile de culoare s-ar confrunta cu mai puține greutăți dacă ar fi albe. Transsexualii n-ar mai avea atâtea probleme dacă identitatea lor de gen s-ar potrivi cu sexul cu care s-au născut. Autiștii ar avea o viață mai ușoară dacă ar fi neurotipici. Și, da, oamenii grași s-ar confrunta cu mai puține greutăți dacă ar fi slabi. Niciuna dintre aceste categorii nu a ales să fie ceea ce este. Reprezentanții lor nu pot decât să aleagă să-și accepte identitatea și să încerce să tolereze viața într-o lume care nu-i tolerează.

Să trăiești într-un corp care nu se încadrează în tipare poate fi o povară atunci când mergi să-ți cumperi haine, frustrant când călătorești cu mijloacele de transport public și epuizant când nu vrei decât să-ți faci cumpărăturile zilnice fără ca oamenii să-ți dea de înțeles ce părere au despre tine – tacit sau în alte forme. Situația este resimțită ca un factor suplimentar de stres cronic, ca în cazul șobolanilor care se întorc în cuib și descoperă că peste culcușul lor s-a turnat apă. Iar stresul acesta se acumulează.

Impulsul de a te conforma este perfect rațional. Iar Complexul Industrial Bikini te minte, îți spune că *ai putea* să te conformezi dacă te-ai strădui mai mult, dacă ai fi mai disciplinată și tot așa – prostii, prostii, prostii –, și stresul, treptat, te copleșește. Chiar și cei care se conformează idealului, mai mult sau mai puțin, resimt acest stres. Când nu li se poate spune să fie mai slabi, celor din această categorie li se sugerează că ar trebui să-și „lucreze“ sau să-și „tonifieze“ abdomenul, brațele, fundul sau coapsele. Toți, indiferent de dimensiuni, trebuie să ne facem griji cu privire la opțiunile alimentare, la sport și la hainele care ne fac să „părem grași“ în încercarea de a ne încadra cu exactitate în idealul prestabilit. Am fost învățați că trupurile ne reflectă moralitatea și chiar valoarea ca ființe umane. Oamenii grași sunt percepuți ca „leneși, lacomi, imorali, necontrolați, proști, urâți, fără voință, primitivi“.[28] În schimb, cei slabi sunt „stăpâni pe sine, drăguți, curați și inteligenți“. Miza conformării este dureros de mare.

Cei care îți spun că-și fac griji din pricina kilogramelor tale în plus ar putea spune – ba chiar *crede* – că sunt îngrijorați pentru starea ta de sănătate. Dar, de vreme ce grăsimea nu este o boală, își fac griji, de fapt, în legătură cu viața ta socială – dacă vei fi acceptată de cultura din care faci parte. Da, ar fi plăcut să fii slabă.

DE CE SĂ FII SLABĂ?

După cum spune jurnalista Naomi Wolf: „O cultură obsedată de femeile slabe nu trădează obsesia față de frumusețea feminină, ci față de obediența femeilor". Corpurile slabe sunt cele ale femeilor care se comportă cum trebuie.

Ca multe alte norme toxice ale secolului XX, idealul de a fi slabă este un produs derivat al Revoluției Industriale. Înainte de asta, standardul frumuseții feminine era femeia cu forme, mai plinuță, pentru că numai femeile bogate își puteau permite hrană aleasă și libertatea de a nu depune muncă fizică, astfel încât puteau dobândi rotunjimile generoase ale femeilor din picturile lui Rubens. Dar în secolul al XIX-lea, odată cu ascensiunea clasei de mijloc, a început să fie la modă ca bărbații să-și permită să întrețină o femeie prea firavă pentru a munci. Era un simbol al statutului, o dovadă de bogăție, ca un bărbat să aibă o soție care nu doar că nu contribuia la veniturile familiei, dar nici *nu putea* să o facă. „Delicată" și „fragilă" au devenit virtuți feminine.

Asta contrazice toate calitățile cu care evoluția ar vrea să înzestreze o femeie: putere, robustețe, capacitate de a procrea sănătos, de a naște, a alăpta și, în general, de a aduce pe lume mai mulți urmași.

Deci în asta își are originea idealul de a fi slabe – în presupunerea fundamentală că o femeie este proprietatea bărbatului, simbolul statutului său. Așadar, în... patriarhat.

Sophie are două tipuri de haine – trei, dacă pu-nem la socoteală și costumul domnișoarei locotenent Uhura. Are o garderobă pentru muncă, plină de articole pe care oamenii se așteaptă să le poarte o femeie de carieră și pe care ea le consideră niște costume, la fel ca rochia lui Uhura, personajul din Star Trek. *Și mai are o serie de colanți și tricouri imprimate cu mesaje de genul: „Joss e maestrul meu" și: „Ce ar face Geordi?!"*

Astfel că, atunci când membrii departamentului din facultate cu care colabora în calitate de consultant au invitat-o la începutul proiectului să ia cina în oraș, am mers împreună la cumpărături.

Puține femei ajung la maturitate cu un simț atât de puternic al propriei frumuseți precum Sophie. Este o femeie corpolentă încrezătoare în sine, cu o percepție pozitivă asupra propriului corp. Dar trebuie să iasă în lume și să probeze rochii. De data asta am mers la un magazin mare cu haine elegante, unde mașina era parcată de un valet și primeai apă minerală din partea casei. A ales câteva lucruri și a mers să le probeze. Ne-a arătat câteva variante, inclusiv una nemaipomenit de sexy, apoi a trecut la următoarea rochie.

Atunci am auzit, fără să vrem, două femei lângă noi care vorbeau în fața cabinei de probă. Vorbeau în șoaptă, dar auzeam clar ce spuneau.

Prima a comentat:

– Parcă nici nu-i pasă! Îmi pare rău, eu mă trezesc la 5.30 în fiecare dimineață și îmi dau sufletul pe banda de alergat. Dacă e prea leneșă sau nici măcar nu se respectă îndeajuns încât să…

Moment în care Emily a început să simtă că-i țiuie urechile de nervi. A auzit-o apoi și pe cealaltă femeie spunând:

– Chiar îmi fac griji pentru sănătatea ei, știi? Vreau să zic, ar putea să facă oricând un infarct!

– Iar noi plătim taxe ca să-i subvenționăm ei moartea lentă cauzată de prea multă ciocolată! #mulțumim, Obama!

Și au început să râdă.

Ne-am uitat una la cealaltă. Emily s-a uitat spre cabina de probă în care se afla Sophie. Amelia s-a îndreptat către cele două femei, căci ea este cea care abordează oamenii.

– Vă auzim, a spus ea.

Femeile s-au uitat la ea fără să înțeleagă.

– Vorbiți despre prietena noastră, a spus Amelia, și lor le-a picat fisa.

S-au bâlbâit și au părut stânjenite, dar nu tocmai impresionate – nici Amelia nu e slabă, ceea ce înseamnă că și ea e leneșă și ar putea face infarct în orice clipă, astfel că de ce le-ar păsa de opinia ei? Dar Amelia, plină de furie, și-a continuat tirada, explicându-le că poți fi

sănătos indiferent de greutate și că discriminarea din cauza aspectului fizic este ultima redută a prejudecăților aprobate de societate, în timp ce Emily încerca, pur și simplu, să înțeleagă cum se poate întâmpla așa ceva.

Când și-a dat seama, după vocea Ameliei, că urmează un scandal, Sophie a ieșit din cabina de probă îmbrăcată în hainele ei și cu rochia nemaipomenit de sexy în mână.

– Plecăm? a întrebat-o Emily.

– O, da, plecăm, a răspuns ea, suficient de tare încât s-o audă femeile din cabina alăturată, apoi i-a făcut cu ochiul lui Emily. Dar mai întâi îmi cumpăr rochia asta sexy.

După ce a inspirat lent și profund de trei ori, a plătit la casă, cu noi lângă ea, în timp ce femeile de adineauri rămăseseră stânjenite lângă cabina de probă.

– Va fi o poveste foarte amuzantă peste câteva luni, a spus Emily.

– Deja e amuzantă, a răspuns Sophie.

Și s-a îmbrăcat cu rochia sexy la cină, unde avea să-l întâlnească pe cel care va fi dragostea vieții ei.

Noul tău standard

„Spune-mi un număr! *Câte* kilograme ar trebui să am?“ întrebi tu.

N-ar fi minunat să fie atât de simplu?

Pe lângă toate variabilele discutate până acum, un alt motiv pentru care nu e atât de simplu se numește „greutate apărată“. Așa cum unii oameni sunt nocturni, alții sunt matinali, iar ritmul corpului nostru se schimbă de-a lungul vieții, tot așa și unii oameni sunt mari, alții sunt mici, iar trupurile noastre se modifică. Forma și dimensiunea corpului la maturitate au o „greutate apărată“ (cum o numește specialista în neu-roștiințe Sandra Aamodt), pe care organismul o va proteja. Dacă mănânci puțin mai mult într-o zi, a doua zi apetitul îți va scădea. Dacă te înfometezi trei luni ca să intri în rochia de domnișoară de onoare pe care ți-a ales-o prietena ta cea mai bună… pe urmă ai să mănânci până când corpul tău va reveni la

greutatea apărată. Ea tinde să crească pe măsură ce înaintăm în vârstă și aproape niciodată nu scade. Doar o parte foarte mică din populație poate slăbi și își poate menține apoi greutatea mai mică prin dietă și mișcare, stabilindu-și o nouă greutate apărată.[29]

Cât de frustrantă este informația asta? O parte din tine este încă sigură că ar trebui să ai o altă greutate și că ai putea s-o atingi dacă ai avea disciplina necesară, nu?

În capitolul 2 am vorbit despre „când să renunți“. Îți sugeram atunci să faci un tabel cu câștigurile pe termen scurt și lung ale menținerii unui scop și cu câștigurile pe termen scurt și lung ale renunțării la scopul respectiv. Încearcă asta oricare ți-ar fi obiectivul pentru corpul tău.

Sau îți poți asculta vocea interioară, care probabil te imploră de mulți ani să ai milă.

Poate că vei alege să încerci în continuare să-ți modifici corpul. Este corpul tău, deci e decizia ta. Cel puțin acum îți poți ajusta așteptările cu privire la cât de dificil și de îndelungat va fi acest efort.

Poate că alegi să renunți la încercarea de a te conforma idealului de frumusețe impus de cultură – din nou, e corpul tău, e alegerea ta. Apoi urmează partea grea. O oră mai târziu, Complexul Industrial Bikini te va contrazice, învinovățindu-te, condamnându-te și insistând să treci înapoi la locul tău.

Va trebui să te lupți în fiecare zi cu el pentru fericirea ta și a noastră. Așa că hai să analizăm patru strategii din viața reală care te vor ajuta să faci față bătăliei.

Strategia nr. 1. Acceptă neorânduiala

În ultimele decenii au fost formulate mai multe abordări pentru a combate CIB, și o serie din ce în ce mai amplă și mai convingătoare de studii arată că acestea sunt eficiente în îmbunătățirea stării de sănătate, în prevenirea tulburărilor de alimentație și în diminuarea stărilor de proastă dispoziție și anxietate care însoțesc criticarea propriului corp. Deși abordările acestea variază, ele au și numeroase lucruri în comun: toate te încurajează 1. să-ți

accepți propriul corp; 2. să accepți că fiecare organism e unic și 3. să-ți asculți corpul.

Sunt atitudini benefice pentru tine.[30] Ar trebui să le încerci.

Dar niciuna din noi nu a întâlnit vreodată o femeie a cărei relație cu corpul ei să nu fie într-un fel sau altul echivocă – și nu e de mirare. E dificil să-ți accepți propriul corp, din cauza CIB, când ești înconjurată de imagini ale idealului și de oameni dragi care îți spun: „Dar ai de gând să slăbești, nu-i așa?“

Ambivalența este normală. Astfel că, în loc să-ți propui acceptarea propriului corp, încearcă acceptarea dezordinii din tine. Abordează-ți harababura interioară de gânduri și de emoții frenetice și contra-dictorii cu înțelegere și compasiune. Știi adevărul acum – dimensiunile corporale nu-ți dictează sănătatea. Complexului Industrial Bikini nu-i pasă de sănătatea ta, totul ține de patriarhat și de capitalism – dar faptul că știi adevărul nu va remedia situația ca prin minune. Chiar dacă a ști înseamnă o bătălie pe jumătate câștigată, lupta nu s-a încheiat.

Când desfășori activități fizice, știi că-ți fac bine pentru că finalizezi ciclul și totodată *faci* ceva. De asemenea, știi că majoritatea oamenilor presupun că încerci „să slăbești“ sau „să fii în formă“ și e posibil ca undeva în fundul sufletului să-ți dorești de fapt în continuare să schimbi forma corpului tău. E perfect normal. Continuă să faci mișcare, fiindcă e bine pentru tine, și zâmbește binevoitoare neorânduielii dinăuntrul tău. Unele zile vor fi insuportabile, altele vor fi liniștite, dar fiecare zi face pur și simplu parte din viața în această lume extrem de interesată de aspectul fizic în care se întâmplă să trăiești.

Strategia nr. 2. Ești noul standard de frumusețe

Toate modelele bazate pe dovezi includ și o redefinire a „frumuseții“. Când ne refacem standardul de fru-musețe urmând o definiție care izvorăște din inimă și privește corpul nostru exact așa cum e în clipa de față, îl putem trata cu înțelegere și compasiune.

Ușor de zis, greu de făcut.

Amelia e mândră de pozele în care dirijează, însă, inevitabil, are mereu gura larg deschisă și părul îi este răvășit și transpirat. Emily se uită la emisiunile când apare la televizor și își face griji că are bărbia prea ascuțită, pentru că odată, cu ani în urmă, cineva i-a spus asta. Niciuna din noi nu a avut vreodată dimensiunile unui fotomodel. Am crescut văzând-o pe mama (care era slabă ca un țâr înainte să poarte în pântec, în același timp, doi copii de câte 3,5 kilograme) privindu-se în oglinzile din cabinele de probă și plângând. Ce vedea ea este cam același lucru pe care-l vedem noi acum când ne uităm în oglindă.

Motiv pentru care jucăm jocul „noul standard de frumusețe", o strategie prin care învățăm să nu ne mai criticăm corpul și să-l tratăm cu blândețe.

Într-o zi, Amelia se afla în cabina de probă a unui magazin de lux, încercând rochii pentru un spectacol la care urma să participe. E greu să găsești o ținută pentru femei dirijor: să fie neagră, cu mâneci lungi, formală, profesională, fără a fi lipsită de gust. Să găsească toate astea pe mărimea ei, exact la limita dintre mărimile „obișnuite" și mărimile „mari", e și mai greu. Așa că iat-o în magazinul elegant probând o rochie care arăta atât de bine, încât i-a trimis lui Emily un selfie cu rochia și un mesaj care îl parafraza pe Will Smith în *Bărbați în negru II*: „Sunt noul standard de frumusețe".

Iar acum folosim expresia pentru a spune că arătăm minunat fără să ne raportăm la idealul construit de societate. Îți recomandăm și ție strategia. E distractivă.

Poate că nu mai arăți cum arătai cândva sau cum îți imaginai că ar trebui să arăți, dar înfățișarea ta este *noul* standard de frumusețe. E chiar mai bun decât cel vechi.

Te-ai îmbrăcat cu noii colanți astăzi? Ești noul standard de frumusețe.

Ai părul mai lung sau mai scurt, ți-ai schimbat culoarea sau coafura? Ești noul standard de frumusețe.

Ți s-a lăsat pielea pe burtă după ce ai născut? Ești noul standard de frumusețe.

Te-ai îngrășat zece kilograme în ultimul an de școală? Ești noul standard de frumusețe.

Ți-au apărut riduri noi pentru că a mai trecut un an? Ești noul standard de frumusețe.

Ți-a rămas o cicatrice după operația de înlocuire a articulației de la genunchi? Ești noul standard de fru-musețe.

Ai suferit o amputare după ce ai fost rănită în luptă? Ești noul standard de frumusețe.

Ai făcut mastectomie după diagnosticul de cancer la sân? Ești noul standard de frumusețe.

Ideea este că *tu* definești și redefinești valoarea corpului tău în termenii tăi. Îți privești mereu propriul corp cu înțelegere și compasiune.

Nu e nevoie să te raportezi la el cu dragoste și afec-țiune – astea sunt doar glazura de pe tort, și, dacă func-ționează pentru tine, poți să recurgi la ele.[31] Tot ce-ți cere corpul este să-l privești cu blândețe și compasiune, fără să-l judeci, acceptându-i toate emoțiile, convingerile și dorințele contradictorii.

Nu spunem că trupul tău *ar trebui* să fie frumos. Spunem că este deja frumos.

Strategia nr. 3. Toată lumea e noul standard de frumusețe

Lindy West, scriitoare, comediantă și activistă care susține persoanele cu kilograme în plus, a descoperit că este noul standard de frumusețe privind imagini în care corpurile grase sunt puse într-o lumină pozitivă și recomandă și altor femei să se uite la fotografii cu femei grase pe internet, până când nu se vor mai simți stânjenite. Spune că *The Full Body Project* (*Proiectul Trupuri planturoase*) al lui Leonard Nimoy „a fost un dar pentru mine“. Nu mai văzuse niciodată corpuri ca al ei „prezentate fără dispreț... respectate, nu parodiate… expuse ca niște trupuri demne de admirat și nu ca niște glume“. Și s-a întrebat: „Ce-ar fi dacă aș decide, pur și simplu, că sunt importantă, și asta ar fi adevărat?“ Și a simțit că asta i-a schimbat modul de gândire. Ulterior, a descoperit un studiu care demonstrează că simpla

expunere la anumite tipuri de corp îi face pe oameni să prefere acele tipare corporale.

La finalul unora din discursurile sale, Emily organizează așa-numita „activitate superbă“. Are un set de 50 de slide-uri PowerPoint, în care apar imaginile unor persoane care se identifică drept feminine, însoțite de cuvintele: „E superbă“. Participanții se uită pe rând la câte o imagine și spun cu voce tare: „E superbă“, apoi apare următorul slide, și următorul participant rostește aceleași cuvinte. Și tot așa. Pe slide-uri sunt femei de toate culorile și cu toate tipurile de păr, femei cu sau fără păr la subsuoară, femei în scaune cu rotile sau cu proteză, femei cu mastectomie sau cu dublă mastectomie, femei transsexuale, femei androgine, femei cu voal islamic, femei de toate dimensiunile și de toate vârstele, de la adolescență până la 90 de ani.

Ideea de la care a pornit exercițiul a fost ca toată lumea din încăpere să vadă pe cineva cu care seamănă și să audă pe altcineva declarând că femeia respectivă este frumoasă. Dar s-a dovedit că sentimentul de diso-nanță trăit de participanți este mai puternic atunci când văd un corp pe care au fost învățați să-l perceapă cu dezgust și despre care acum sunt îndemnați să accepte că e frumos. Emily a desfășurat această activitate cu toată lumea, de la studenți până la terapeuți experimentați și profesioniști din domeniul medical, iar reacția e aceeași: lacrimi și conștientizarea remarcabilă a faptului că, la început, este foarte stânjenitor să vezi corpuri ne-„ideale“ fără a le judeca… dar că, foarte curând, asta devine o sursă de bucurie.

Vei termina acest capitol și vei ieși în lume, observând diversitatea corpurilor din jurul tău... și vei continua să emiți judecăți asupra oamenilor care nu se conformează idealului, vei simți invidie sau dispreț față de cei care se conformează ori vei aluneca pe panta autocriticii, mustrându-te pentru defectele pe care ți le găsește lumea. Se va întâmpla oricând vei ieși în public – în tren sau în autobuz, când stai la coadă la supermarket, la petrecere, la ședință sau în sala de clasă. Vei observa corpurile celorlalți și vei reacționa emoțional la ele. Apoi e posibil să reacționezi emoțional chiar la propriile reacții emoționale – „La naiba, n-ar trebui să gândesc așa!“

Toate astea fac parte din neorânduiala ta interioară. Schimbarea apare treptat. Decenii întregi, creierul tău a fost victima modelului CIB; și, de fiecare dată când ieși din casă, revii la el. De fiecare dată când deschizi televizorul, el e acolo. De fiecare dată când te îmbraci sau te dezbraci, îl activezi. Nu trebuie decât să-l observi așa cum ai observa un fir de praf plutind prin aer. Complet detașată. Nu trebuie să faci nimic. Zâmbește cu bunăvoință de harababura dinăuntrul tău. Și dă-ți seama de adevăr: toată lumea este noul standard de frumusețe. Tu ești noul standard de frumusețe. La fel și ea. La fel și ele. La fel și noi.

Strategia nr. 4. „Salut, corpule, de ce ai nevoie?“

În fine, desprinde-te de oglindă și de corpurile celorlalți și observă cum te simți pe dinăuntru. Acceptă-ți senzațiile cu aceeași bunătate și compasiune cu care te-ai gândit la forma corpului tău.

Când un nou-născut se agită sau plânge pentru că ceva din interiorul său îl deranjează, adulții trebuie să afle care e problema și îl învață ce înseamnă senzațiile pe care i le transmite corpul.[32] Gângurim: „Bună, scumpule, ce s-a întâmplat? De ce ai nevoie? Ți-e foame? Ești obosit? Te simți singur? Ți-e foame, nu-i așa?“

Și micuțul învață că senzația aceea neplăcută în-seamnă foame. Altă senzație neplăcută înseamnă „ud“. Și mai este una care înseamnă „singurătate“.

Dar, chiar dacă se familiarizează cu senzațiile interne ale corpului său, el absoarbe mesaje culturale contradictorii cu privire la ce ar trebui să creadă despre propriul corp. Adulții spun lucruri precum: „Ce burtică grăsuță și drăgălașă! Îi mănânc burtica!“ Dar spun și: „Pfiu, uite ce burtă mare am, sunt dezgustător!“ referindu-se la ei.

Dinainte să știe să citească sau să vorbească, bebelușul se uită la reclame și vede coperte de reviste la magazin și, chiar dacă s-ar putea să nu vorbească niciodată cu nimeni în viață despre asta, absoarbe ideea că trupul lui nu este încă frumos și că, dacă nu-l face frumos, nu mai merită hrană, dragoste, odihnă sau sănătate. Și, fiindcă în interiorul său încolțește cel care

oferă, află că trupul lui nu-i aparține, aparține celorlalți. E supus plăcerii altora, dorinței altora, acceptării sau respingerii altora.

Multe dintre noi am ajuns să ne pricepem de minune să ne ignorăm propriile nevoi, exact așa cum am fost învățate să facem. Nici nu băgăm de seamă. Corpul ne transmite tot felul de semnale, dar noi trăim de la gât în sus, avem grijă doar de zgomotul din mintea noastră și respingem larma pe care o fac restul de 95 de procente ale experienței noastre interioare.

Imaginează-ți că trupul tău este al cuiva care are nevoie de grija ta, ca un nou-născut. Multora dintre noi o să li se pară ciudat și greșit la început, dar încearcă. În loc să te *uiți*, pur și simplu, la corpul tău pentru a-l evalua (știm că nu ne putem da seama de starea de sănătate a cuiva după forma și dimensiunile corpului său), fii atentă la el și întreabă-l cum se simte: „Care-i problema, scumpule? Ți-e foame? Ți-e sete? Ești obosit? Te simți singur?“ Sigur îți va spune dacă îl asculți. Poate va trebui să te oprești din ceea ce faci, să tragi adânc aer în piept, să te concentrezi asupra senzației pe care ți-o dă greutatea ta pe dușumea sau pe scaun și să întrebi cu voce tare: „De ce ai nevoie?“ Răspunsul poate veni ca o certitudine instantanee, sau ca o senzație fizică pe care trebuie să o interpretezi, sau sub formă de cuvinte care ți se conturează în minte. Dar un răspuns vei primi.

Deși nevoile corpului se schimbă pe măsură ce crești – de cât somn are nevoie și când? de afecțiune, de la cine? de ce fel de mâncare? –, elementele fundamentale rămân aceleași. Corpul tău are nevoie să respire și să doarmă. Are nevoie de hrană. Are nevoie de dragoste. Moare fără ele. Și nu trebuie să facă nimic, nu trebuie să aibă o anumită formă sau dimensiune ca „să merite“ hrană, dragoste și somn. Nu este vina lui dacă se îmbolnăvește sau se accidentează. Este la fel de uimitor ca în ziua în care s-a născut, o sursă de bucurie pentru cei care țin la el. Este corpul tău.

Ești tu.

Julie nu se gândise niciodată efectiv la cum se simțea corpul ei. Era atentă la aspectul lui exterior și, ca majoritatea femeilor, își pierdea mult timp și depunea mari eforturi ca să fie îndeajuns de slabă; ținea

cure de slăbire luate din cărți, făcea exerciții fizice sugerate de diverși guru ai fitnessului și evita hainele cu dungi orizontale.

Însă reeducarea colonului a silit-o să acorde atenție felului cum funcționa corpul ei, și nu felului în care arăta.

Multe discursuri ce promovează o atitudine optimistă față de corp subliniază cât de important este să-ți iubești corpul pentru „ceea ce face“ și nu pentru felul cum arată, iar asta e foarte bine. Dar nu prea le e de folos lui Julie și altor persoane care suferă de dureri sau boli cronice. Chiar dacă trupul ei arăta așa cum credea ea că ar trebui să arate un corp sănătos, dăduse chix în îndeplinirea funcțiilor normale ale unui organism.

Astfel că Julie a trebuit s-o ia de la zero, să re-construiască relația cu propriul corp conform regulilor stabilite de el. Primise câteva sugestii cu privire la hrană, dar, în locul listelor cu mâncăruri pe care le putea consuma și cu cele interzise, i s-a spus să fie atentă la senzațiile pe care i le provocau diverse alimente. S-a dovedit că ceea ce o făcea să se simtă bine era complet diferit de toate curele pe care le urmase. Primise instrucțiuni să doarmă mai mult și să facă mai multă mișcare, dar cum naiba avea să fie înțelegătoare cu corpul ei și să-și trăiască și viața?

Și-a dat seama că problema asta – compromisul dintre nevoile corpului și viața ei – fusese motivul pentru care ajunsese la spital.

Pentru a reuși, avea nevoie de ajutor. De mult ajutor.

Organismul nostru e imperfect și uneori ne deza-măgește. E predispus la boli și deteriorare. Trupul ne poate dezamăgi, iar lumea ne poate pedepsi când corpul nu e ceea ce „ar trebui“ să fie. Deci nu-ți sugerăm „să-ți iubești corpul“ ca și când ar fi o soluție ușoară, ci să ai răbdare cu el și cu sentimentele pe care ți le stâr-nește.

Nu corpul este inamicul. Adevăratul inamic vine din exterior și se numește Complexul Industrial Bikini. Încearcă să te convingă în mod insidios că tu ești problema, că trupul tău este inamicul, fiindcă nu e cum trebuie – ceea ce înseamnă, firește, că tu ai dat greș.

Lucrurile astea sunt complicate și haotice. După ce vei termina acest capitol, vei lua cina cu prietenele și le vei auzi vorbind despre calorii, despre grăsime și dacă „merită“ sau nu să mănânce și un desert ori despre cât de bine e de tine că „nu-ți pasă ce mănânci“. Vei auzi criticile membrilor familiei la adresa lor înșiși sau a altora, care „au devenit delăsători“. Îți vei dori să le explici că oamenii nu au nevoie să-și *câștige* plăcerea de a mânca ceva delicios, că a nu te conforma idealului impus de societate nu este un eșec și că „gras“ nu înseamnă „nesănătos“. Uneori le vei spune lucrurile astea, alteori nu. Uneori n-o să ai chef să porți o discuție în contradictoriu. Ambele variante sunt în regulă. Toate fac parte din dezordine.

Vom încheia capitolul cu următorul exemplu din harababura noastră interioară.

În timp ce lucra la acest capitol, Emily ținea și o cură de slăbire, fiindcă se pregătea pentru un mare eveniment profesional la care fusese invitată ca vorbitor principal. Știe din studii și din experiență că e privită altfel decât majoritatea din cauza greutății și voia să fie percepută așa cum sunt percepuți oamenii slabi. Astfel că, într-o dimineață de vineri, a scris timp de trei ore un text despre acceptarea propriului corp, apoi a urcat la etaj și, pentru că era vineri, s-a cântărit.

Pe urmă a strigat-o pe Amelia și i-a spus:

– Ce tâmpenie! Pe de o parte, chiar voi fi luată mai în serios ca profesionist și expert dacă mă conformez mai mult idealului impus de societate. Pe de altă parte, eforturile mele de a mă conforma acestui ideal contrazic însuși mesajul despre care am fost invitată să vorbesc, în calitate de expert.

– Da, e o varză, a fost de acord Amelia. Dar ăsta e noul standard de frumusețe.

Am început, în partea I, cu resursele ce ne ajută în bătălie, resursele care opresc sângerarea. Aici, în partea a II-a, am descris natura perversă a inamicului care încearcă să ne convingă că este aliatul nostru în timp ce ne bagă cuțitul în spate. În partea a III-a îți vom explica, în detalii clare și specifice, cum să câștigi. Vom descrie cum este și ce senzații ne provoacă

lupta zilnică pe care o ducem pentru a mai câștiga puțin teren și un dram de pace. Și îți vom povesti despre lucrurile personale, practice și cotidiene pe care le poți face pentru a deveni puternică.

SCURT PE DOI:

- Complexul Industrial Bikini este o industrie de sute de miliarde de dolari care încearcă să ne convingă că inamicul este corpul nostru, când, de fapt, inamicul e CIB însuși.
- Prejudecățile împotriva oamenilor corpolenți pot fi mai periculoase pentru sănătate decât dimensiunile propriu-zise ale corpului nostru. Și multe dintre lucrurile pe care încercăm să le facem pentru a ne schimba aspectul fizic ne *afectează* sănătatea.
- E normal – pentru aproape oricine – să ai o atitudine ambivalentă față de corpul tău, vrând să-l accepți și să-l iubești așa cum este și, în același timp, să-l schimbi pentru a te conforma idealului construit de societate.
- Soluții: acceptă dezordinea. Consideră-te noul standard de frumusețe. Încearcă să vezi în *toată* lumea „noul standard de frumusețe". Și ascultă nevoile corpului tău.

Citate după Thomas Hobbes, *Leviatanul*, traducere de Alexandru Anghel, Herald, 2017 (n.red.)
Jurnalistă și activistă americană pentru drepturile femeilor (n. 1934) (n.red.)

PARTEA A III-A. APLICĂ CEARA, ȘTERGE CEARA

Capitolul 6. Relaționează

Sophie se descrie ca o femeie matură. Se întreține singură, locuiește singură și este femeia independentă tipică. E mândră că poate să facă totul singură, că nu are nevoie de nimeni. Își petrece o parte din timp cu familia și prietenii și se bucură de întâlnirile romantice, dar nu-și împarte viața cu nimeni pe termen lung. N-o interesa deloc să aibă o relație.

Până la Bernard.

L-a întâlnit pe când lucra pe post de consultant cu o mare universitate tehnică, pentru elaborarea unor programe STEM mai incluzive. La reuniunea departamentală, s-a apropiat de unul din puținele scaune goale, lângă un bărbat cu părul creț.

– E liber? a întrebat ea.

El a ridicat privirea, vădit absorbit de ceea ce citea, s-au privit în ochi, iar ea habar n-are ce i-a răspuns el. Avea ochi strălucitori și o expresie caldă și blândă. Și pistrui. Sophie a simțit că-i fuge pământul de sub picioare. Fără niciun avertisment, s-a trezit într-un cu totul alt loc.

Bărbatul i-a făcut semn spre scaunul liber, așa că ea s-a așezat. Brusc, a simțit fluturi în stomac.

– Eu sunt Bernard, a spus tipul, întinzându-i mâna.

Când l-a atins, Sophie a simțit cum un val de electricitate îi străbate corpul. A chicotit – ei da, a chicotit! Femeia matură a chicotit! Dar era prea târziu, zgomotul ieșise deja, iar el avea să creadă că e o tipă

care chicotește! Așa că și-a dres glasul, a tras aer în piept ca să-și limpezească mintea și s-a prezentat.

– Știu, a încuviințat Bernard, prietenos și deschis.

Mai târziu avea să-i mărturisească că nu se considera de nasul ei și că, dacă s-ar fi gândit că are vreo șansă cu ea, ar fi fost extrem de emoționat.

După reuniune, și apoi în toată perioada pe care a petrecut-o la acea școală, Sophie trecea pe lângă Bernard pe hol, îi zâmbea și dădea prietenos din mână, simțind mereu același val de electricitate și aceiași fluturi în stomac. „De ce? De ce el?"

Aflase că e divorțat și are copii, prin ur-mare, probabil nu avea niciun sfanț, venea cu un bagaj emoțional încărcat și n-ar fi avut timp pentru o relație nouă. Nu asta căuta Sophie. Căuta pe cineva cu care să râdă, să călătorească și să se distreze, fără griji.

Fluturașilor nu le păsa. „Are ochi frumoși!" o împboldeau ei.

– Am cunoscut un tip, i-a povestit în cele din urmă lui Emily. Și simt fluturi în stomac. Și nu înțeleg de ce, doar sunt femeie în toată firea. Nu am nevoie de el și de toate problemele lui în viața mea.

– Ei bine, conform științei… a dat să spună Emily.

Sophie a întrerupt-o:

– Emily Nagoski, să nu îndrăznești să-mi spui că, potrivit datelor științifice, femeile au nevoie de bărbați! Tu, feminista, cea care predă educație sexuală, pasionata de știință, nu-mi spune că femeile nu sunt complete fără bărbați!

– Dumnezeule, bineînțeles că nu! a răspuns Emily.

– Bun, a zis Sophie.

– Dar, a insistat Emily, fluturii știu ceva ce tu nu știi.

Acest capitol este despre ce știu fluturii.

„Când erai mic, cine te ținea în brațe când plângeai?"

Asta e întrebarea pe care terapeuta și cercetătoarea Sue Johnson o adresează clienților săi.

Dacă ar fi nutriționistă, Sue ar putea întreba: „Când erai mic, ce mâncai atunci când îți era foame?“

Oamenii care au crescut într-un cămin unde mâncarea a fost din belșug, hrănitoare și nu era asociată cu vinovăția și rușinea vor răspunde la întrebare cu bucurie. Cei care au crescut în familii în care mâncarea era limitată, sau de calitate proastă, sau asociată cu vinovăția și rușinea vor răspunde cu totul altfel, vor avea alte sentimente doar gândindu-se la asta.

Conexiunea socială este o formă de hrană, la fel ca mâncarea. Așa cum primele noastre experiențe ne conturează relația actuală cu mâncarea, și primele noastre legături cu cei din jur ne marchează relațiile actuale cu alții. Nevoile noastre nutriționale specifice se schimbă pe parcursul vieții, dar nevoia fundamentală de a mânca, nu; în mod similar, nevoia noastră de conexiune se modifică, dar nu și nevoia esențială de a lega relații. Iar cultura în care trăim ne restricționează alegerile alimentare pe care le avem la dispoziție. La fel stau lucrurile și în cazul legăturilor cu ceilalți.

Pentru nou-născuți, a fi singuri este o chestiune de viață și de moarte – ei mor nu numai dacă nu sunt hrăniți, nu au parte de căldură și nu sunt apărați de pericole. Pot muri pur și simplu de singurătate, chiar dacă celelalte nevoi le sunt satisfăcute.[1] Contactul cu alții este o nevoie biologică de bază; singurătatea este o formă de înfometare.

Chiar și ca adulți, legăturile cu oamenii ne hrănesc la propriu, fiziologic, ne reglează pulsul și respirația, influențează activarea centrilor emoționali din creierul nostru, ne modifică reacția imunitară în caz de accidente și răni, expunerea la factorii de stres și însăși reacția la stres.[2] Pur și simplu ni se face rău și murim dacă nu avem legături cu alții. În urma unei metaanalize din 2015, care a inclus 70 de studii diferite, cu peste 3 milioane de participanți de pe tot globul, a reieșit că izolarea socială și singurătatea cresc cu 25–30% probabilitatea ca o persoană să moară mai devreme.[3] Descriind rezultatele unui studiu din 2018 despre efectele singurătății asupra sănătății, un medic-șef de la o companie de asigurări a concluzionat că singurătatea are „același impact asupra mor-talității precum 15 țigări fumate pe zi“.[4] Tot în 2018, guvernul Marii Britanii a creat o Comisie pe

Probleme de Singurătate, catalogând singurătatea drept o problemă de sănătate publică cu același impact asupra sănătății ca și bolile cronice precum diabetul.[5] În inima fiecărui adult trăiește un nou-născut care pur și simplu moare dacă nu intră în contact cu alți oameni.

Dar „înțelepciunea convențională“ spune că dezvoltarea individuală ar trebui să fie o progresie liniară de la dependență la autonomie. Când au început să formuleze teorii legate de dezvoltarea ființei umane, psihologii au concluzionat că este „imatur“ să depinzi de alții. Cei mai buni, mai puternici, mai echilibrați, mai inteligenți și mai maturi oameni, spuneau ei, sunt cei care nu au nevoie ca alții să facă nimic pentru ei.

Mai rău, sindromul celor care oferă afirmă că această cale nu e pentru toată lumea. Imaginează-ți un băiețel care învață să vorbească, să meargă, să se hrănească și să se controleze când își face nevoile. Învață cititul, socotitul și chimia și trece de la dorința de a fi ținut în brațe de mama la dorința de a pleca de acasă și de a fi independent – etapă în care este o ființă umană pe deplin dezvoltată. În schimb, o fetiță se presupune că trebuie să crească independentă până la un anumit punct, iar apoi următorul pas îl reprezintă căsătoria și copiii, moment în care devine pur și simplu cea care oferă. O identitate bazată pe autonomie este considerată puternică, superioară și masculină. O identitate bazată pe legături umane este slabă, inferioară și feminină.

Rămâne o opinie populară că oamenii sănătoși ar trebui să se simtă ființe autonome, fie că au sau nu un partener de viață, aprobarea celorlalți, susținerea familiei sau a comunității. Conexiunea socială ar trebui să fie un „bonus“, nu o componentă esențială a fericirii noastre – un supliment, nu un aliment de bază. Nu e de mirare că primele valuri de feminism au considerat independența un ideal.

Dar iată adevărul „eretic“: nimeni nu este „întreg“ fără alți oameni – la propriu. A fi întreg fără relații umane înseamnă a te hrăni fără mâncare. Nu se poate așa ceva. Ni se face foame. Ne simțim singuri. Trebuie să ne hrănim sau murim. Nu spunem că „ai nevoie de un bărbat“ sau de un partener de viață, ci că ai nevoie de contactul cu oamenii în toate formele

sale. E adevărat și că dezvoltarea autonomiei pe parcursul vieții este la fel de înrădăcinată în natura umană ca dorința de a lega relații. Avem nevoie *atât* de legături cu ceilalți, *cât și* de autonomie. Nu este o contradicție. Oamenii sunt făcuți să *oscileze* între legături și autonomie.

Acest capitol deschide partea a III-a, în care des-criem alegerile și acțiunile zilnice care pot contracara cauzele burnout-ului – inamicii pe care i-am numit în partea a II-a.

„Aplică ceara, șterge ceara“, după cum îl instruiește domnul Miyagi pe Danny LaRusso în *Karate Kid*. „Nu uita să respiri.“ Respirația: un alt ciclu, o altă oscilație – inspiră... expiră.

„Conexiunea“ există la propriu

Fiind gemene, avem un talent, o capacitate care ne-a fost dăruită de sus, fără să facem vreun antrenament sau vreun efort: ne pricepem la cursa cu trei picioare. E un joc pentru copii, în aer liber, în care piciorul stâng al unuia este legat cu o sfoară sau un șnur de piciorul drept al celuilalt, și cei doi aleargă împreună pe câmp întrecându-se cu alte perechi de copii. La opt ani, eram cele mai tari la cursa cu trei picioare. Îi lăsam pe toți în urmă.

Același mecanism care ne-a permis să ne sincronizăm pe terenul de joacă funcționa și în autobuzul școlii: când una din noi era agresată și începea să plângă, cealaltă începea și ea, aparent din senin. Nici măcar nu ne amintim care era agresată. Nu exista nicio sfoară care să ne lege una de cealaltă, așa cum se întâmpla la locul de joacă. Era doar o armonizare emoțională care ne sincroniza sentimentele. Însă armonizarea și sincronizarea sunt la fel de concrete, la fel de reale ca sfoara.

Știința a reușit de curând să inventeze metode de a măsura acest fenomen. Neuroștiințele interesate de interacțiunea dintre două persoane sunt abia emergente, și cercetătorii încă încearcă să stabilească moduri valide și eficiente de a măsura, la nivelul creierului, experiența sincronismului; totuși, până acum rezultatele sunt uluitoare.[6] Când oamenii se uită împreună la un film, reacțiile emoționale ale creierului se sincronizează, chiar dacă ei sunt străini. Simplul fapt că împarți un spațiu fizic cu cineva – simpla

prezență a altuia – poate fi de ajuns pentru a vă sincroniza bătăile inimii. Reproducem automat expresia facială a persoanei cu care vorbim și trăim emoția asociată cu expresia respectivă, adaptându-ne involuntar mișcările corporale și intensitatea vocală.[7] Ne ajustăm tot timpul în funcție de ceilalți, sincronizându-ne fără să ne propunem asta, fără să fim neapărat conștienți că se întâmplă.[8] Starea ta interioară este profund contagioasă și totodată susceptibilă să „se molipsească“ de stările interioare ale celor din jur, la muncă și acasă, la magazin și în autobuz.

Această ajustare reciprocă începe din primele momente ale vieții noastre și ne modelează creierul.[9] Schimbul de priviri afectuoase dintre nou-născut și adultul care îl îngrijește declanșează secreția de dopamină, o neuropeptidă cunoscută pentru rolul ei în crearea de legături cu ceilalți și în facilitarea dezvoltării conexiunilor neurale; în timp ce schimbul de priviri negative între nou-născut și persoana care îl îngrijește duce la producția de cortizol, vestitul hormon al stresului, ce perturbă realizarea conexiunilor neurale.[10] Îți petreci primii doi ani din viață presupunând că ceea ce ai simțit tu au simțit și cei din jurul tău – te uiți în jur la adulți pentru a vedea ce simt și adoptându-le sentimentele ca și când ar fi ale tale. Nu voit; din instinct. Dacă adultul care te ține în brațe este calm și relaxat, atunci sistemul tău nervos știe că și el poate fi calm și relaxat. Dacă adultul este stresat și neliniștit, atunci trebuie să existe ceva care justifică anxietatea, deci sistemul tău nervos adoptă și el starea respectivă.[11]

La vârsta de doi sau trei ani, copiii încă nu pot supraviețui pe cont propriu, dar încep să înțeleagă că ceilalți oameni au trăiri interioare diferite de ale lor. În adolescență, e posibil să supraviețuiască pe cont propriu, dar oamenii nu rămân singuri, așa cum fac multe alte animale. Facem parte din grupuri sociale și întreținem legături cu egalii noștri, modelate de felul cum am relaționat cu cei care ne-au îngrijit când eram mici (sau, mai tehnic, de „atașamentul“ față de ei).

A împărți spațiul cu cineva înseamnă a împărtăși energie – la propriu. Conexiunile ne schimbă la nivelul atomilor. Fiecare particulă din care suntem alcătuiți influențează și este influențată de particula aflată lângă ea,

într-un lanț nesfârșit care funcționează la cea mai mică și la cea mai amplă scală pe care ți le poți imagina și la toate scalele intermediare. Mișcă un pendul aflat lângă alt pendul de aceeași dimensiune, și treptat se vor sincroniza, mișcându-se adesea în aceeași direcție, în același timp. Suntem făcuți din energie, iar menirea energiei este să fie împărtășită, răspândită, să unească lucruri. Faptul că împărțim spațiul cu alți oameni înseamnă că energia noastră influențează energia lor și invers. E o chestiune de fizică. Și de psihologie. Este inevitabil. Și uimitor.

Și ce efect are asupra noastră?

E ușor să auzi: „Legăturile cu ceilalți sunt importante!“ și să crezi că înseamnă lucruri intangibile, precum conexiunea emoțională, prietenele care te încurajează, partenerii ro-mantici care te ascultă și te țin în brațe când plângi sau copilul care îți spune „te iubesc“. Și chiar înseamnă asta. Relațiile presupun sen-timente.

Dar ele au și o latură pragmatică. A trăi este complicat, costisitor și necesită o mare cheltuială de timp. Avem nevoie de ajutor.

Julie avea nevoie de ajutor. „Reeducarea colonului“ îi cerea, printre altele, să aloce o jumătate de oră – Dumnezeule mare! *– mersului la toaletă. Pentru asta trebuia să renunțe la alte lucruri pe care le făcea, lucruri ce trebuiau totuși făcute, doar că nu de ea.*

Mama ei a venit s-o ajute. Gătea mult duminica și îi aducea mâncare congelată în caserole. Și părinții prietenilor Dianei i-au dat o mână de ajutor ducând fetița la școală. Spre uimirea Juliei, toți prietenii i-au fost alături. Cineva a pus imediat la punct un calendar comun, în care toată lumea s-a oferit să le aducă mâncare în diferite zile sau să iasă cu Diana la plimbare.

Și știi cine a mai apărut? Soțul ei.

A venit momentul să-l prezentăm pe Jeremy. La fel ca Julie, este profesor de engleză. Și-a scris disertația despre prozatorul E.M. Forster. Are gene lungi și ochi căprui, inteligenți. Pe vremea când fiica lor era obsedată de O poveste încâlcită, *și-a creat o înfățișare de „șmecheraș“, exact ca a lui Flynn Rider, care a funcționat la fel de*

bine în cazul lui Julie ca și al Dianei. Suna întotdeauna instalatorul, constructorul sau pe oricine mai era nevoie să sune, făcea programarea și se întâlnea cu tipul ca să repare orice nu funcționa în casă. Și o iubea pe Julie. Acum nu înțelegea cum ajunseseră să se îndepărteze atât de mult. Tot ce știa el era că, atunci când încerca s-o ajute, era mustrat. Așa că renunțase să mai încerce.

După criza care a dus-o pe Julie la urgență, au stat de vorbă serios, în ciuda temerii că discuția ar putea declanșa o ceartă.

Julie i-a explicat situația (unul din beneficiile unei relații intime pe termen lung este că ajungi să poți vorbi pe față despre lucruri precum mersul la baie) și i-a cerut să-i acorde lucrul de care avea nevoie: timp.

El a spus:

– Ei bine, casa trebuie curățată. Dacă am angaja pe cineva să facă curățenie, ar trebui să organizăm lucrurile înainte să vină, și nu vreau să ne complicăm. Pot s-o curăț eu, dacă mă lași și nu-mi dai indicații.

Legătura cu ceilalți nu este mereu caldă și plăcută. Dar Julie a fost de acord.

Jeremy a stabilit ca sâmbăta să fie zi de curățenie și a transformat această activitate într-un proiect pe care l-a împărțit cu fiica lor. În prima după-amiază de sâmbătă, Julie s-a întors de la ședința de fizioterapie și a găsit casa curată – nu cum ar fi făcut-o ea, dar curată, chiar și fără intervenția ei –, ceea ce aproape a făcut-o să plângă. În cuptor era mâncare pe care nu trebuise s-o gătească ea. Toți oamenii la care ținea cel mai mult îi erau alături. Tot ce trebuia să facă pentru a le accepta ajutorul era să renunțe la impulsul ei de a deține controlul și de a face totul perfect.

Ha. „Totul."

Uneori, legătura cu ceilalți înseamnă sus-ținere emoțională. Alteori e vorba de informație și educație, cum e, de pildă, faptul că medicii o ajutau pe Julie să reînvețe să trăiască în corpul ei. Iar alteori înseamnă să gătească altcineva, să conducă altcineva mașina, să spele

vasele, să șteargă praful, să pună lucrurile la locul lor. În domeniul sănătății publice, asta se numește „sprijin esențial“.

Julie se simțea de parcă „avea o soție“.

Relațiile bune îți fac bine

Apetitul oamenilor pentru legături cu ceilalți variază.[12] Variabilitatea se explică parțial prin introversiune și extraversiune, parțial prin plăcerea simțită de cineva în urma socializării, dar pare să țină și de personalitate.[13] Cercetătorii o pot evalua foarte simplu întrebându-i pe oameni dacă sunt sau nu de acord cu afirmația: „Simt o nevoie puternică de apartenență“.[14] Nu există o „cantitate standard“ de apartenență de care ai nevoie; există doar „cantitatea de apartenență“ care ți se potrivește.

Hai să vorbim despre beneficiile pe care legăturile de care ai nevoie le au asupra sănătății. Atenție: legăturile cu ceilalți nu se referă doar la relațiile romantice; sunt relații benefice de tot felul – simple cunoștințe, prietenii pe viață, tovărășii și relații cu alți membri ai familiei. Dar e posibil ca relațiile de tip conjugal să fie cel mai frecvent studiate, deci ele oferă cele mai multe indicii legate de beneficiile legăturilor cu ceilalți în general.

De exemplu, o metaanaliză recentă, care a agregat date despre peste 70 000 de oameni (toți din căsătorii heterosexuale) din douăsprezece țări, a constatat că o viață de cuplu de proastă calitate are efecte negative asupra sănătății fizice și duratei de viață, precum și a sănătății mintale.[15] „Standardele de calitate“ nu erau exagerat de ridicate; printre ele se numărau „raportarea unui grad de satisfacție mare în relație, o atitudine predominant pozitivă față de partener și un nivel scăzut de comportament ostil și negativ“. Pe scurt: „Sunt satisfăcută de relația mea, îmi place partenerul meu și, în general, ne susținem și ne purtăm frumos unul cu celălalt“. Dar acest nivel de bază al satisfacției poate fi hotărâtor. În cazul căsătoriilor care funcțio-nează bine, rănile se vindecă mai repede, iar durerea cronică afectează mai puțin calitatea vieții. De fapt, calitatea relațiilor este un indicator mai bun al stării de sănătate decât fumatul, spun studiile, iar fumatul e printre cei puternici indicatori ai unei stări proaste de

sănătate. Beneficiile unei relații de calitate sunt uneori mai numeroase pentru femei decât pentru bărbați.

Cercetătorii au descoperit că acest efect se datorează probabil, cel puțin parțial, faptului că oamenii tind să aibă mai multă grijă de ei înșiși atunci când sunt într-o relație de calitate. Altfel spus, „grija față de sine“ este înlesnită de felul în care avem grijă de alții și suntem îngrijiți la rândul nostru.

Persoana iubită nu trebuie să-ți fie neapărat soră sau frate geamăn ca să te poți bucura de acest beneficiu. Sperăm că există cel puțin un om în viața ta cu care ai o legătură atât de strânsă, încât îți simte durerea și o depășiți împreună.

Numim aceste legături care creează energie „bula iubirii“.

Bula iubirii

Conexiunile sociale dau energie corpului tău la fel ca alimentele consistente și respirația profundă.[16] Dacă sindromul celor care oferă este un virus, bula iubirii este mediul care-ți alimentează sistemul imunitar. S-ar putea să trăiești astfel de legături cu câte o persoană, pe rând – asta i se întâmplă cel mai des lui Emily. Sau s-ar putea să simți cel mai puternic relația cu ceilalți în grupuri mari, care funcționează pe bază de cooperare – așa o simte Amelia. Poate că o trăiești cel mai bine cu prietenii tăi cei mai buni; cu partenerul de viață; cu comunitatea de la Biserică; cu animalul de companie – da, avem acest tip de conexiune cu alte specii. Bule diferite au stiluri diferite; nu te simți la fel și nu ai aceeași legătură cu cei de la cursurile de fitness precum ai cu familia ta și nu simți, nici nu-ți exprimi afecțiunea față de membrii familiei așa cum o faci la clubul de lectură anticapitalist și feminist la care participi, dar toate aceste bule ale iubirii, ce creează energie, au în comun două ingrediente specifice: încrederea și cunoașterea în context.

Primul ingredient al bulei: încrederea

Multe specii, printre care și oamenii, țin cont de cine oferă și cine îți răspunde în același fel. Convingerea că oamenii din jurul nostru ne vor răspunde proporțional cu ceea ce le oferim se numește încredere.

Cercetătorii, în special din domeniul științelor economice, dar și din psihologie, folosesc „jocul încrederii“ ca tehnică de a descoperi modul în care reacționează oamenii când ceilalți au sau nu încredere în ei, când sunt sau nu trădați. Dacă vrei să afli mai multe despre această tehnică, nu trebuie decât să cauți pe Google *Trust Game*. Specialiștii folosesc bani. Noi vom folosi brioșe. Experimentul se desfășoară după cum urmează:

Cercetătorii le-au pus pe Emily și pe Amelia într-un laborator. I-au dat Ameliei patru brioșe și o alegere de făcut: fie pleacă acasă cu toate brioșele, fie îi oferă lui Emily oricâte brioșe vrea. Orice brioșă pe care alege s-o dea se transformă la Emily în *trei* brioșe. Așadar, poate oferi o brioșă, iar Emily va primi trei, în vreme ce ea va rămâne cu trei. Poate oferi două, iar Emily va avea șase, pe când ea va avea două. Și tot așa.

Iar dacă Emily primește o brioșă, și ea are de ales. Poate alege să-i dea Ameliei câteva brioșe sau poate pleca acasă cu toate.

Dacă Amelia are încredere în Emily, îi va da toate cele patru brioșe, ceea ce înseamnă douăsprezece brioșe pentru Emily! Dacă Emily este de încredere, îi va înapoia jumătate și vor obține fiecare câte șase! Încrederea urmată de reciprocitate produce un număr maxim de brioșe și împărțirea egală a avantajelor.

În viața reală, „brioșele“ pe care le oferim și le primim în relații pot fi aproape orice – bani, timp, atenție, brioșe adevărate sau compasiune în momentele dificile prin care trecem. Aceasta din urmă este cea mai importantă dintre toate. Dacă îi dezvăluim cuiva sentimentele noastre – tristețe, furie și suferință –, iar el sau ea ascultă fără să ne judece sau fără a deveni defensiv(ă), ne ajută să trecem prin acea stare, prin tunel, până ajungem la luminița de la capăt.

Această definiție a încrederii se poate reduce la o singură întrebare: „Îmi ești alături?“[17] Oamenii de încredere sunt alături unii de ceilalți, iar

încrederea reciprocă sporește bunăstarea ambelor părți.

Dar să presupunem că, în clipa aceea, Emily are pofte pricinuite de sindromul premenstrual, și douăs-prezece brioșe îi sună foarte bine. Le înfulecă pe loc în laboratorul de cercetare, apoi iese în fugă pe ușă, lăsând-o pe Amelia singură, fără nicio brioșă și sim-țindu-se profund trădată.

În Amelia se activează reacția la stres. S-ar putea simți îndreptățită, de exemplu, să caute răzbunare. În realitate, răzbunarea nu este nici cea mai normală, nici cea mai productivă reacție la trădare. Cel mai probabil și mai important lucru pe care îl va face Amelia este să meargă acasă și să se plângă soțului că Emily i-a luat toate brioșele! Fiind un tip care o susține, soțul îi va coace o tavă cu douăsprezece brioșe și va invita la ei niște prieteni, care vor aduce cu toții și mai multe brioșe și vor fi de acord că Emily e o ticăloasă când suferă de sindrom premenstrual. Când i se va risipi ceața hormonală, până la urmă și Emily va veni la Amelia cu și mai multe brioșe, îi va cere scuze și va promite că nu va mai face așa ceva. Încrederea e restabilită, iar bula e în siguranță.[18]

Însă, dacă Emily spune că îi pare rău, dar, pur și simplu, nu-și poate controla pofta de a înfuleca brioșe, s-ar putea ca Amelia s-o ierte, dar ar fi înțelept s-o plaseze pe Emily la periferia propriei bule.

E posibil ca, în afara bulei iubirii care generează energie, un idiot să-i spună Ameliei: „Asta se întâmplă dacă dai degeaba toate brioșele“. Însă acesta e motivul pentru care unul ca el se află în afara bulei. Oamenii care nu au încredere sau care nu sunt de încredere ne secătuiesc de energie.

Hai să analizăm o clipă legătura dintre încredere și autenticitate.

Autenticitatea înseamnă să fii tu însuți și să-ți împărtășești cele mai intime părți ale ființei, inclusiv cele pe care oamenii le-ar putea judeca.[19] Să fii autentic necesită încredere, siguranța de a ști că persoana căreia îi împărtășești gândurile și sentimentele tale, care pot fi respinse, nu te va trăda. Numeroase cărți de dezvoltare personală (și, mai ales, o grămadă de cărți despre marketing și vânzări) promovează auten-ticitatea.

Dar *neautenticitatea* strategică face parte, și ea, din încredere.[20] Poate mergi la ziua de naștere a celui mai bun prieten al copilului tău, chiar dacă

și fostul tău va fi acolo, și zâmbești, porți conversații, pentru că așa îți dorești să-și amintească micuțul ziua aceea. Nu vrei să țină minte cum ai aruncat tortul celui mai bun prieten al lui în capul fostului, țipând ca o nebună.

Reprimarea politicoasă, acceptată din punct de vedere social, a furiei este „neautentică“ în sensul că nu ne dezvăluim în întregime. Și asta face parte din încredere. A fi de încredere înseamnă și să te ridici la înălțimea așteptărilor și să respecți regulile, arătând că ești o femeie civilizată.

Autenticitatea se manifestă când vorbești la telefon în seara aceea cu prietena ta cea mai bună și-i spui cât de bine te-ai comportat, deși îți venea să dai cu piciorul în masă și să faci scandal. Apare atunci când plângi în timp ce spui că, probabil, copilul tău nu va ști niciodată cât a trebuit să te abții, că motivul pentru care te-ai chinuit atât a fost ca el să nu știe niciodată că ți-a fost atât de greu.

Iar prietena ta cea mai bună primește brioșele emoțiilor tale dificile și ți le înapoiază spunând: „Dar *eu* știu cât ți-a fost de greu și sunt mândră de tine. Și cum ai de gând să te eliberezi de toată furia din corpul tău?“

Când oamenii din bula noastră se raportează la emoțiile noastre complicate cu înțelegere și compasiune, iar noi putem face același lucru pentru ei, bula devine mai rezistentă ca niciodată.

Al doilea ingredient al bulei: cunoașterea

Blythe McVicker Clinchy[*******] a vorbit despre două moduri diferite de cunoaștere: „cunoașterea în afara contextului“ și „cunoașterea în context“[********].

Prin cunoașterea în afara contextului, desprinzi o idee de context și o evaluezi în raport cu reguli impuse din exterior – reguli care s-au dovedit extrem de potente ca instrumente ale progresului științific. Totuși, felul în care Blythe Clinchy descrie în 1996 „cunoașterea în afara contextului“ ne duce, cu mintea noastră de secol XXI, modelată de social-media, la ideea de *mansplaining.*[********]

Dacă abordezi acest capitol din prisma cunoașterii detașate de context, îmi vei analiza argumentele cu un ochi critic, insistând să-mi justific fiecare idee... căutând cusururi în raționamentele mele, atent la cum s-ar putea să interpretez greșit dovezile pe care le prezint, cum ar putea fi ele interpretate alternativ și dacă nu cumva omit dovezi care ar putea să-mi contrazică poziția.[21]

Și imediat autoarea atrage atenția asupra impor-tanței cruciale a gândirii detașate de context:

Standardele pe care le aplici în evaluarea argumentelor mele sunt obiective și impersonale; ele au fost agreate și codificate de logicieni și oameni de știință.

Există un motiv pentru care întreaga ta educație instituțională a fost probabil menită să te învețe să gândești în afara contextului. Cunoașterea detașată de context cerne grâul cunoașterii de neghină.

În schimb, *cunoașterea în context* presupune să înțelegi o idee analizând-o în contextul ei. Te pui în pielea celuilalt, pentru a-i observa punctul de vedere. Renunți (temporar) la îndoielile, judecățile, criticile și nevoile personale, pentru a analiza perspectiva celuilalt – nu pentru că o accepți, ci pentru că vrei să înțelegi. Apoi introduci în ecuație elemente din experiențele tale, sau din personalitatea ta, comparându-le cu cealaltă perspectivă, testând-o și răsucind-o pe toate părțile, testând-o din nou, cercetând cum ar fi să incluzi perspectiva celuilalt în propriul punct de vedere. Uneori resimțim procesul cunoașterii în context ca pe o metamorfozare sau o modelare a noastră într-o formă care se potrivește celuilalt – ca atunci când încerci hainele altcuiva. Făcând asta, simți cât de plăcut (sau neplăcut) ar fi pentru tine să ai aceeași perspectivă.

Tipul acesta de gândire se numește „cunoaștere în context“ pentru că nu separă ideea de contextul ei; insistă că putem înțelege ceva doar dacă-i înțelegem și relația cu contextul din care provine. Dacă prin cunoaș-terea în afara contextului cernem grâul de neghină, atunci cunoașterea în context

analizează relația dintre grâu și neghină, urmărind să înțeleagă de unde provine fiecare și de ce sunt împreună.

Deși toată lumea le folosește pe amândouă, există o probabilitate mai mare ca femeile să folosească cu-noașterea în context mai degrabă decât cunoașterea în afara contextului, opusul fiind valabil în cazul bărbaților.[22]

Poate din cauza acestei diferențe, cunoașterea în context este adesea considerată „irațională“, ca și când singura alternativă la metoda științifică și gândirea logică ar fi o absurditate. Dar nu este. Cunoașterea în context este migăloasă, laborioasă, adesea lentă și *profund rațională*, ceea ce înseamnă că urmează tipare previzibile. Integrează emoția în informațiile necesare pentru a înțelege o idee. Este imaginativă, impunându-i ascultătorului *să-și suspende* reacțiile emoționale la diferență și să-și dea voie să adopte un alt punct de vedere decât al său.

Însă trăsătura cunoașterii în context din care izvorăște cea mai multă energie este faptul că ea nu reprezintă doar o cale de a ne apropia de ceilalți și de a-i înțelege, ci și un mod de a ne apropia de noi înșine și de a ne înțelege propria experiență, de a ne dezvolta propria identitate prin intermediul legăturii cu ceilalți.

Femeile, mai mult decât bărbații, își construiesc identitatea prin relații. Nu știm de ce există această diferență – ne-am născut așa? o deprindem cultural? cine știe? –, dar pentru scopurile noastre nu contează motivul. Ce contează este că această gândire în context cultivă atât relații sănătoase, cât și o identitate individuală sănătoasă. Cunoașterea în context este motivul pentru care femeile derivă deseori o satis-facție profundă din a se înțelege pe sine și a-și înțelege identitatea prin relațiile pe care le au – de soră, fiică, mamă, prietenă.

Bineînțeles, să insiști că femeile nu-și pot dezvolta identitatea *decât* în cadrul relațiilor este un alt mod de a impune reguli de discriminare sexuală, ce limitează accesul femeilor la alte surse de dezvoltare și la un statut autonom. Dar, dacă insistăm că femeile „ar trebui“ să-și dezvolte identitatea prin efortul de „a se realiza“ mai degrabă decât prin intermediul relațiilor, patologizăm tendința înnăscută a femeilor (și a oricărui om) de a se

descoperi pe sine prin legăturile cu ceilalți. A te cunoaște mai bine învățând despre ceilalți e un proces sănătos. Niciunul din cele două tipuri de cunoaștere nu e corect sau eronat, bun sau rău, iar oamenii variază în funcție de gradul în care le aplică pe amândouă. Încă o dată, avem nevoie de ambele. Avem nevoie de libertatea de a ne implica și de a ne detașa de context.

Combinația dintre cunoașterea în context și cea în afara contextului este „cunoașterea consolidată“[********]. Această carte este, în virtutea necesității, produsul cunoașterii consolidate, integrând cunoașterea în afara contextului și pe cea în context într-un întreg complex. Emily și Amelia pot încerca să afle și să explice tot ce are de spus știința despre reacțiile creierului și ale corpului la stres – gândire detașată de context –, dar nu putem ști niciodată cum e să fii *tu* și nici nu putem prevedea ce o să te ajute pe tine să gestionezi stresul. Numai *tu* ești expertă în ceea ce te privește, astfel că am inclus povești și experiențe din cât mai multe surse, sperând că le vei încerca pe măsură ce citești, vei vedea cum se potrivesc și vei chibzui dacă accepți sau respingi ideile prezentate – gândind astfel în context. În trei – tu, Emily și Amelia – vom descoperi cum poți să-ți faci un plan care va funcționa pentru tine, chiar dacă nu ar funcționa pentru nimeni altcineva.

Semne că trebuie să-ți reîncarci bateriile în bula iubirii

În capitolul 1 am descris patru semnale că nu trebuie să te mai ocupi de factorii de stres, ci să acorzi atenție stresului în sine. Aici vom descrie patru semnale că trebuie să renunți la eforturile pe cont propriu și să cauți să relaționezi. Fiecare dintre emoțiile de mai jos este o formă diferită a foamei de relații – adică, toate sunt moduri în care te simți singură:

Când ai fost victima gaslighting-*ului*. Când te întrebi: „Sunt eu nebună sau se întâmplă ceva absolut inacceptabil în clipa asta?“, adresează-te cuiva care înțelege la ce te referi. Lasă-l sau las-o să-ți confirme că, da, lumina pâlpâie.

Când simți că nu ești suficient de bună. Nimeni nu poate răspunde tuturor nevoilor din lume. Oamenii nu sunt construiți pentru a face singuri lucruri

mărețe. Suntem construiți să le facem *împreună*. Când ai sentimentul dezamăgitor că ești singură, incapabilă să îndeplinești toate solicitările pe care ți le adresează lumea, neputincioasă în fața nevoilor nenumărate din jurul tău, recunoaște emoția respectivă așa cum e: o formă de singurătate. O trăiesc toți oamenii. Sună-ți prietenii și varsă-ți amarul. Înghite toate memele de pe social media din categoria „NU TE LĂSA, FATĂ!“ care îți plac. Uită-te la *Femeia Fantastică*, la *Figuri ascunse*, la *Moana* sau la orice te cufundă într-o poveste despre femei care lucrează cu o echipă de bărbați, cu o echipă de femei sau cu natura și divinitatea însăși.

Când ești tristă. În filmul de animație *Întors pe dos*, emoțiile din capul unei adolescente, Riley, se luptă să facă față greutăților pe care aceasta le întâmpină în drumul ei spre maturizare. Bucurie, liderul emoțiilor, încearcă s-o potolească pe Tristețe, s-o facă să nu mai stea în cale. Bucurie desenează pur și simplu un cerc pe podea și o roagă pe Tristețe să rămână în interiorul cercului. Așa am fost învățați mulți dintre noi să ne tratăm tristețea: s-o ținem sub control pentru că-i stânjenește pe ceilalți (căci, din nou, suntem cele care oferă).

Însă, în momentul critic, când cade în brațele disperării, fiind pe punctul de a renunța la orice speranță, Bucurie își amintește ziua în care Riley a ratat lovitura câștigătoare într-un meci de hochei. Deprimată, gata să renunțe la sport, adolescenta stătea singură după meci, până când părinții ei au venit să-i vorbească. Ei au condus-o înapoi la colegele de echipă, care au îmbrățișat-o.

„Tristețe!“ șoptește Bucurie, având o revelație. „Mama și tata... Echipa... Au venit și i-au sărit în ajutor *datorită Tristeții*.“

Tristețe este raza călăuzitoare; ea este semnalul. Deși multe dintre noi am fost învățate că ar trebui să ne mascăm emoțiile neplăcute, adevărul despre tristețe este că cel mai bine ne găsim calea de a ieși din tunel când avem un prieten care ne strigă prin beznă: „Sunt aici!“ Sau, și mai bine, cineva care ne ia de mână în întuneric și ne spune: „Fiecare pas pe care îl facem *împreună* este un pas spre lumină“.

Când clocotești de furie. Furia deține un loc special în viața femeilor și un rol special în bula iubirii. Mai mult chiar decât tristețea, multe dintre noi am fost învățate să ne înghițim furia, s-o ascundem chiar și de noi înșine. Am fost învățate să ne temem de furie – a noastră, dar și a altora –, pentru că puterea ei poate fi folosită ca armă. *Poate* fi. Așa cum cuțitul bucătarului poate fi folosit ca armă, dar te poate ajuta și să pregătești un festin. Totul depinde de felul în care îl întrebuințezi. Nu vrem să rănim pe nimeni, iar furia este într-adevăr foarte puternică.

Adu-ți furia în bulă, cu permisiunea celor dragi, și finalizează ciclul reacției la stres împreună cu ei. Dacă bula ta este o echipă de rugbi, poți să-ți descarci furia într-un meci sau în timpul unui antrenament. Dacă este un club de tricotat, s-ar putea să fie nevoie să devii creativă. Folosește-ți corpul. Sari în sus și în jos, strigă, eliberează energia furiei, împarte-o cu ceilalți.

„Da!“ spun toți oamenii din bula ta. „Chestia aia a fost o tâmpenie!“

Furia îți dă forța, energia și imboldul de a lupta, și, împărțind energia ei în interiorul bulei, o schimbi din ceva ce ar putea fi periculos în ceva inofensiv și poate chiar transformator.

SUPERBULA

Timp de opt ani, Emily a lucrat ca pedagog în domeniul sănătății la Colegiul Smith, un campus universitar plin de femei extrem de inteligente și talentate, care sunt totodată foarte motivate, ambițioase, muncitoare, sensibile și susțin dreptatea socială. Multe dintre ele se luptă cu anxietatea, cu depresia, cu tulburări de alimentație sau tendințe autodis-tructive. Emily le vorbea despre sănătate.

În 2014 a susținut o prelegere cu titlul „Dragostea e o ușă deschisă: *Regatul de gheață* și știința sentimentelor“, în care a explicat știința emoțiilor, așa cum era ilustrată de filmul de succes *Regatul de gheață*, apărut în același an.

În timp ce se pregătea, i-a cerut sfatul Ameliei în legătură cu muzica.

– Ar trebui să pun melodii din film? Ar fi mai bine să întreb un profesor de muzică dacă are studente care ar putea interpreta cântecele live?

– Pune-le pe fete să cânte odată cu eroinele, a spus Amelia.

Emily așa a făcut, și prelegerea respectivă s-a dovedit punctul culminant al perioadei petrecute la Colegiul Smith.

Într-o seară de vineri din luna septembrie, în sală s-au adunat 300 de studente. După o jumătate de oră, exact în mijlocul discursului, Emily a pus melodia „Let it go“, cu versurile scrise în partea de jos a ecranului.

Sute de tinere femei ambițioase, sclipitoare și perfecționiste au strigat: „That perfect girl is gone!“ (Fata perfectă nu mai este!) Sunetul a răsunat în tot amfiteatrul. Se auzea de afară. A fost nemaipomenit. Emily a privit sutele de chipuri, luminate de ecranul imens pe care regina Elsa își exprima puterea pe deplin pentru prima dată în viață, și s-a gândit: „Cum să le facem să fie așa zilnic?“ După discurs, studentele au abordat-o pe Emily cu lacrimi în ochi spunându-i că exact de asta aveau nevoie – și nimeni nu s-a referit la partea științifică a discursului. Era vorba despre cântat.

Asta numim noi „superbula“, pe care o generezi cu ajutorul jocurilor ritmate, inclusiv cele în care creezi muzică. Asta li se întâmplă celor care cântă într-un cor, jucătorilor dintr-o echipă, alegătorilor adunați să-și susțină candidatul în seara alegerilor sau chiar și spectatorilor necunoscuți între ei care împart același entuziasm pentru *Pantera neagră*. La aceste activități, prin mișcare ritmată în sincron, prin cântec, prin joacă, prin efortul intens de a atinge un țel comun, timp de câteva momente, creăm o punte neurologică, iar bariera dintre noi și ceilalți se dizolvă – uneori aproape complet, alteori doar puțin –, și simțim că identitatea noastră se extinde dincolo de orice bariere, în intangibilul „noi“. În superbulă.

Superbula nu ne face doar să ne simțim bine, ci amplifică în mod activ cooperarea dintr-un grup.[23] Laurel Trainor, de la McMaster Institute of Music and the Mind, a demonstrat că, atunci când copiii mici sar în ritm cu altcineva, probabilitatea ca ei să-l ajute pe omul respectiv dacă scapă creionul pe jos, câteva minute mai târziu, este mai mare decât în cazul celor care nu sar în ritm.[24] Șansele ca adulții care bat darabana în același ritm cu un străin să-l ajute pe respectivul să completeze un chestionar de matematică și logică sunt de trei ori mai mari decât dacă mișcarea degetelor nu este sincronizată.[25]

Plăcerea mișcării sincronizate face parte din biologia noastră, fiind o metodă extrem de eficientă de a atinge cel mai înalt nivel al stării de bine.

Când împărtășim încredere, autenticitate și cunoaștere în context cu cineva, ne schimbăm, și este un proces înspăimântător, plăcut și important în același timp. Ajungem să cunoaștem anumiți oameni, pe cei potriviți, la fel de intim ca pe noi înșine și, făcând asta, ne descoperim și pe noi într-un mod inedit și profund. Fluturii din stomacul lui Sophie știau că Bernard era unul din acești oameni.

Dar, pentru că Bernard nu era ce căuta ea, Sophie a refuzat invitațiile la cină, la film și orice alte activități ce semănau cu o întâlnire romantică. S-a împrietenit însă cu Bernard, aproape împotriva voinței sale. Era amuzant, deștept, cald și un tată grozav și o asculta într-un fel care o făcea să se cunoască mai bine.

– E foarte neplăcut, i-a spus ea lui Emily.

– Reevaluare pozitivă! a răspuns Emily. Dacă e neplăcut, probabil e lucrul care te ajută cel mai mult.

Nu avem nevoie de dragostea altora pentru a ne iubi pe noi înșine; nu avem nevoie de un partener romantic care să ne „completeze“. Dar avem nevoie ca alți oameni să ne învețe cum să ne iubim pe noi înșine cel mai bine.

În cele din urmă, Sophie a făcut saltul, și lumea ei s-a transformat.

– Am crezut că dragostea înseamnă să fiu eu și să știu, în plus, că, dacă sângerez și sunt în pericol de moarte, cineva o să cheme ambulanța. Dar e mai mult de atât. Mă văd în ochii lui și găsesc noi modalități de a mă cunoaște și de a mă iubi. În același timp, descopăr noi modalități de a-l cunoaște și de a-l iubi pe el, iar apoi cunosc și iubesc ceea ce suntem noi împreună și care e mai mult decât suma noastră, a zis ea.

Apoi a început să folosească sintagme precum „proprietăți emergente ale sistemelor dinamice complexe“, iar Emily a încuviințat din cap entuziasmată, știind că discuția avea să devină tehnică.

Ideea e că legăturile cu ceilalți sunt bune pentru noi. Nu înseamnă că suntem slabi, că ne agățăm de alții. Ele ne fac mai puternici.

Am văzut în capitolul 1 că interacțiunea socială pozitivă și afecțiunea te ajută să finalizezi ciclul. Aici, în capitolul 6, declarăm legăturile cu ceilalți drept o sursă de putere la fel de importantă ca orice nevoie bio-logică fundamentală.

În următorul capitol, vom discuta despre o altă sursă de putere la fel de importantă: odihna.

SCURT PE DOI:

- Legăturile – cu prietenii, familia, animalele de companie, divinitatea etc. – ne sunt la fel de necesare ca hrana și apa. Oamenii nu sunt

construiți pentru a funcționa autonom, ci pentru a oscila între legătura cu ceilalți și auto-nomie.

• Ne „ajustăm“ constant unii la alții fără ca măcar să fim conștienți de asta – ne sincronizăm pulsul, ni se schimbă dispoziția după ceilalți și ne ajută să ne simțim văzuți și auziți.

• Anumite tipuri de legături creează energie. Când împărtășești încredere și cunoaștere în context cu cineva, creați împreună o energie care vă reînnoiește pe amândoi. Numim asta „bula iubirii“.

• Tristețea, furia și sentimentul că nu ești su-ficient de bună sunt forme de singurătate. Când trăiești aceste emoții, relaționează cu ceilalți.

Capitolul 7. Ce te face mai puternică

Julie era încă obosită, dar reeducarea colonului a făcut-o, în cele din urmă, să accepte ajutor. Substanțial. Ajutorul de care avusese nevoie de ani întregi, dar pe care poate că fusese prea mândră ca să-l ceară. Indiferent de motiv, se agățase de ideea că trebuie să facă totul singură... Până în momentul în care acest „tot“ i-a distrus corpul.

Astfel că acum făcea la fel ca regina Elsa – se elibera.

Răzbunarea, într-un fel, și înțelegerea mai profundă au venit când Jeremy s-a oferit să preia sarcinile legate de copil, pentru că școala lui intrase în vacanță, dar nici a Dianei, nici a lui Julie nu intraseră încă.

Jeremy a învățat o mulțime de lucruri despre fiica sa în săptămâna aceea. A descoperit că Diana avea opinii de neclintit despre ce ar trebui să poarte, care nu se conformau întotdeauna standardelor lui Jeremy sau măcar codului vestimentar al școlii. Tatăl nici nu a știut că există un asemenea cod vestimentar până când nu a fost sunat de la școală și i s-a spus să aducă haine de schimb pentru fiica sa. Diana avea opinii și în legătură cu ce mânca și care nu se conformau vreunei norme nutri-ționale cunoscute de Jeremy. Legume? Nu. Fructe? Doar sub formă de dulciuri, te rog. El gătea, iar ea refuza să mănânce. Se certau, și el se simțea un ticălos, iar stomacul i se strângea de furie, frustrare și îngrijorare.

Și cât timp îi luau toate astea! Dusul și adusul la ore, toate negocierile pe care trebuiau să le poarte, monitorizarea ca să se asigure că Diana face tot ce trebuie, și totul repetitiv, Dumnezeule, cât de repetitiv!

Dar mai greu de îndurat decât timpul consumat era epuizarea emoțională. Răbdarea autoimpusă, certurile și disciplinarea,

gestionarea constantă a propriei frustrări în încercarea de a fi un tată iubitor, fericit și răbdător, așa cum dorea să fie, în timp ce, pe de altă parte, număra orele până la încheierea vacanței lui de pri-măvară.

La finalul săptămânii, s-a așezat la masa din bucătărie, cu fruntea sprijinită în palmă, și i-a descris lui Julie cum se desfășurase săptămâna. A ridicat privirea spre ea căutând compasiune și a văzut-o că zâmbește relaxată și amuzată. Asta l-a distras de la tirada lui.

– Arăți mai bine. Adică... arăți bine.

Julie a ridicat dintr-o sprânceană.

– Vreau să zic doar că nu arăți preocupată.

– Așa e. De multe ori n-am putut să fac față problemelor tale când eram foarte stresată și-mi transmiteai și tu stresul tău. Și-a îndreptat apoi atenția asupra corpului ei, a ceea ce simțea atunci, și a spus:

– Acum simt că pot face față.

Acest capitol ne spune unde a găsit Julie această putere.

Nietzsche (mda) ne-a spus: „Ce nu te omoară te face mai puternic“.

Auzi asta de ani de zile într-o formă sau alta, dar hai să fim exacți. De exemplu, dacă te lovește o mașină și nu mori, *mașina* te face mai puternică? Nu. Rana sau boala te face mai puternică? Nu. Suferința întărește caracterul? Nu. Toate te fac să devii mai vulnerabilă la alte accidente. Ceea ce te face mai puternică este ce ți se întâmplă *după* ce supraviețuiești lucrurilor care nu te-au omorât.

Ceea ce te face mai puternică este *odihna*.

Odihna înseamnă, cât se poate de simplu, să nu mai folosești acea parte din tine care este istovită, epuizată, rănită sau afectată, astfel încât să aibă șansa de a-și reveni. Și este subiectul acestui capitol.

„Odihna“ nu înseamnă doar somn – deși, bine-înțeles, somnul este esențial. Odihna include trecerea de la un tip de activitate la altul. Energia mentală, ca și stresul, are un ciclu pe care îl parcurge, oscilează între concentrarea asupra sarcinii și prelucrarea ei în minte. Ideea că poți folosi „tăria de caracter“ sau „autocontrolul“ pentru a rămâne concentrată și

productivă în fiecare minut, zi de zi, nu e doar incorectă, ci și o formă de *gaslighting* care îți poate afecta creierul.

Să ne oprim puțin pentru a înțelege realitatea aceasta ciudată: viața în lumea modernă dezvoltată este de așa natură, încât mulți avem din abundență practic orice. Și totuși, adesea nu ne putem satisface nevoile fiziologice de bază, care ne mențin în viață, fără să ne simțim vinovați, rușinați, leneși, lacomi, sfâșiați pe dinăuntru sau, în cel mai bun caz, sfidători. O memă de pe internet care nouă ne place spune așa: „Nu trebuie să-ți dai foc pentru a le ține de cald altora". Dar, conform sindromului celor care oferă, cu siguranță asta *ar trebui* să faci. Cum ele sunt „cele care oferă", de la femei se așteaptă să-și *ofere* în totalitate ființa, inclusiv corpul, sănătatea și chiar viața. Timpul, energia și atenția noastră ar trebui direcționate spre binele *altcuiva*, nu risipite pe starea noastră de bine. Care e problema ta, monstru leneș și egoist, de dormi șapte ore pe noapte? *Treci înapoi la locul tău* alături de noi, toate, cele care ne oferim, epuizate și virtuoase!

Spre finalul acestui capitol vei citi concluzia noastră, bazată pe studii științifice, despre câte ore de odihnă ai nevoie pentru a supraviețui și a deveni mai puternică. Și s-ar putea pufnești și să spui: „N-am timp pentru așa ceva!" sau: „E exagerat!" Și poate că așa e... sau poate asta vrea sindromul celor care oferă să crezi. Poate că, pentru a te odihni suficient ca să funcționezi normal în continuare, va trebui să alegi propriul bine – propria *viață* –, nu cerințele sindromului.

După cum spunea Audre Lorde: „A avea grijă de mine nu este un răsfăț, este autoconservare, iar asta este un act de război politic". Capitolul de față îți spune cum să te înarmezi pentru această bătălie – o bătălie care este, la propriu, o luptă pentru viața ta. Îți oferim cele mai bune dovezi științifice disponibile pentru a te ajuta să-ți formezi un trai sustenabil, pentru a te proteja de toxica narațiune culturală care vede în autodistrugere o virtute.

Așa că așază-te într-un fotoliu confortabil și hai să vorbim despre odihnă.

Modul implicit sau visarea cu ochii deschiși

Suntem toți construiți să oscilăm între muncă și odihnă. Când ne permitem această oscilare, calitatea muncii noastre se îmbunătățește, la fel și sănătatea.

De pildă: într-un studiu, participanții au fost rugați să-și noteze gândurile care le treceau prin cap, însă li s-a precizat explicit să nu scrie despre un urs alb. A fost pentru ei un efort destul de mare, ce le-a consumat energie mentală. Apoi, jumătate au fost instruiți să se relaxeze cât mai mult între sarcini – cercetătorii le-au pus chiar o piesă pentru pian de Satie, pentru a sublinia ideea de relaxare –, în timp ce cealaltă jumătate nu a primit nicio instrucțiune, participanții fiind lăsați să aștepte următoarea sarcină. Rezultatul? Grupul care s-a relaxat a rezistat de două ori mai mult în îndeplinirea următoarei sarcini (un set de probleme ce implicau înmulțiri cu trei cifre) decât grupul care a așteptat pur și simplu.[1] Concluzia: odihna ne face mai perseverenți și mai productivi.

Cum?

Tot mai multe studii au stabilit că ne descurcăm cel mai bine, indiferent de sarcină, doar pentru un timp limitat, consumând o cantitate limitată de energie sau atenție, după care performanța noastră scade, atenția ne zboară în altă parte și motivația dispare.[2]

Dar *odihna* de după o activitate epuizantă elimină efectele oboselii.[3]

Când ieși dintr-o stare de atenție și intri într-una neutră, creierul tău nu e în repaos – nici pe departe. De fapt, cantitatea de energie pe care o folosește când îți calculezi impozitele și când îți lași mintea să rătăcească în timp ce aștepți mâncarea comandată la pachet este aproape aceeași.[4]

În fundalul conștiinței tale acționează ceea ce specialiștii în neuroștiințe numesc „rețeaua implicită“, o serie de zone ale creierului conectate între ele, care funcționează ca un fel de visare discretă când atenția nu ți se concentrează asupra unei sarcini.[5] Când mintea ta „rătăcește“, rețeaua implicită este activă. Evaluează starea prezentă și elaborează planuri de viitor, ca un computer care joacă șah, scanând rapid tabla și făcând simulări

pentru a vedea ce s-ar întâmpla dacă ai încerca o anumită mișcare. Și toate astea fără inter-venția ta voluntară.

Martha Beck, consilier în domeniul dezvoltării personale, a înțeles asta fără ajutorul științei. Când echipei ei nu-i merge prea bine la serviciu, soluția este să se oprească din muncă, să-și închidă computerele și să meargă să se relaxeze sau să se odihnească. Într-o situație în care mulți „ar trage și mai tare“, stabilind un centru de comandă, și nu s-ar opri până n-ar găsi o soluție, ea își roagă echipa să facă o pauză.

„Funcționează de fiecare dată“, a declarat ea pentru *Bloomberg Businessweek*.[6] „Nu știu de ce, dar așa e, deci cred că nici nu e nevoie să știu.“

Motivul este rețeaua implicită. (În plus, unii membri ai echipei își finalizează probabil ciclurile de reacție la stres în timpul pauzelor, ceea ce le permite să fie mai creativi și mai curioși.)

Studiul acestei rețele e abia la început și există multe întrebări fără răspuns, despre ceea ce face și cum funcționează, dar un lucru e tot mai clar: cu cât legăturile dintre diferite zone ale rețelei implicite sunt mai echilibrate, și cu cât un om poate trece mai ușor de la rețeaua implicită la starea de atenție, cu atât va fi mai creativ, mai sociabil și mai fericit.[7]

Relaxarea mentală nu înseamnă lene; este răgazul de care are nevoie creierul pentru a procesa datele despre lumea din jur.[8] Deci, de exemplu, când scria la cartea de față, Emily se ocupa de ea o oră sau două, apoi mergea să pună rufe sau vase la spălat. Scria încă o oră sau două, apoi scotea vasele sau întindea rufele. Așa cum rufele erau la spălat în timp ce Emily scria, și rețeaua ei implicită funcționa când ea împăturea prosoape. Rețeaua implicită n-avea nevoie de ajutorul ei – de fapt, avea nevoie ca Emily să se oprească din scris, astfel încât ea să poată descifra enigma pe care i-o dăduse Emily, fără supracontrolul ei. Apoi, când Emily se întorcea la treabă, rețeaua implicită îi prezenta o perspectivă nouă. Dacă Emily ar fi rămas țintuită la birou, insistând să nu se ridice până nu scrie un anumit număr de cuvinte, poate că ar fi redactat un text mai lung, dar de o calitate mai slabă.

Și, uneori, Emily nu împăturea rufele ca o bună gospodină, ci se juca pe telefon, ceea ce era în regulă, căci creierul ei avea nevoie de o sarcină ușoară care să permită rețelei implicite să se activeze.

Faptul că te detașezi de o sarcină sau de o problemă nu înseamnă că renunți sau că abandonezi. Înseamnă că implici *toate* procesele cerebrale în îndeplinirea sarcinii – inclusiv pe acelea ce nu necesită toată atenția ta.

Nu toată lumea poate trece cu ușurință în modul implicit – fapt testat științific într-o serie de studii de-a dreptul hilare.[9]

Mai întâi, cercetătorii au cerut fiecărui participant să suporte un șoc electric slab, împreună cu diverși alți stimuli plăcuți sau neplăcuți.

– Ai plăti cinci dolari ca să nu mai simți niciodată șocul? îl întrebau apoi.

– Cum să nu? răspundea participantul.

Apoi era dus într-o cameră liniștită în care se afla dispozitivul de aplicat electroșocuri și lăsat singur să se delecteze cu propriile gânduri timp de 15 minute.

– Dispozitivul de electroșocuri este aici. Îl poți atinge sau nu, este la latitudinea ta, i se spunea participantului care tocmai spusese că ar plăti cinci dolari ca să nu simtă electroșocul din nou.

Ei bine, de fapt, un sfert dintre femei și două treimi dintre bărbați și-au aplicat un electroșoc în loc să stea pur și simplu „să se gândească“. În 15 minute și-au administrat în medie unul–două șocuri.

În loc să li se activeze rețeaua implicită, din studiu reiese că participanții care și-au aplicat electroșocuri erau *plictisiți*. Plictiseala este neplăcerea pe care o resimți atunci când creierul este în modul activ, dar nu găsește nimic de care să se ocupe.[10] Participanții își aplicau electroșocuri disperați să găsească ceva, orice, spre care să-și îndrepte atenția, chiar dacă era un lucru neplăcut.

Din fericire, există *odihna activă*.

Odihna activă

Toată lumea știe că un mușchi nefolosit se atrofiază. Cu toții știm că un mușchi folosit constant, fără odihnă, obosește și, în cele din urmă, cedează

din cauza epuizării. Și mai știm că un mușchi folosit și lăsat să se odihnească, apoi din nou folosit și lăsat să se odihnească, va deveni mai puternic.

Dar să presupunem că ți-ai rupt piciorul drept și, în timp ce se vindecă în ghips, faci exerciții pentru piciorul stâng. Semnalul de la piciorul stâng urcă de-a lungul coloanei și trece dintr-o parte în alta, stimulând creșterea în piciorul drept – nu la fel de mult ca în cel stâng, dar îndeajuns cât să prevină într-o anumită măsură atrofierea.[11] Acesta este sensul original al „antrenamentului încrucișat" – la propriu, antrenament peste coloana vertebrală.

Dar este mai mult de atât: atunci când îți lucrezi mușchii – mai ales mușchii cei mai mari –, întărești nu doar mușchii pe care îi folosești, ci și plămânii, ficatul și mintea. Lucrând o parte din corp, îți întărești tot organismul; lucrând cele mai puternice părți din corp, le întărești și pe celelalte în cel mai eficient mod. Același lucru este valabil și pentru efortul cognitiv, emoțional și social.

Asta înseamnă odihnă activă: să lucrezi câteva grupe de mușchi și să le lași pe celelalte să se odihnească.

De pildă, uneori „odihna" psihică de care avea nevoie Emily nu era neapărat o sarcină mai puțin solicitantă intelectual, cum ar fi spălatul rufelor sau uitatul pe YouTube, ci un alt tip de scris. Rezultatul: în timp ce scria cartea de față, a scris și un roman. Amelia, la rândul ei, a lucrat cu normă întreagă ca profesoară de muzică *și* a dirijat un cor de copii. Majoritatea femeilor sunt cel puțin la fel de productive, își odihnesc anumite părți din corp în timp ce folosesc altele, iar această „odihnă activă" ne face mai bune la toate lucrurile pe care le întreprindem.

Oamenii sunt diferiți, inclusiv în privința a ceea ce înțeleg prin „odihnă".

Însă somnul este o nevoie universală.

De ce să dormim?

Somnul este foarte ciudat. Ce logică are să ne întindem și să nu mai fim conștienți de lumea din afară ore în șir, în timp ce cine știe ce lei,

hipopotami și alte amenințări ne-ar putea da târcoale? În anumite faze ale somnului, funcțiile noastre motorii sunt blo-cate, astfel încât trupurile noastre nu pot răspunde dacă creierul se activează. Stăm întinși în întuneric, paralizați, incapabili să reacționăm, inerți, în vreme ce globii oculari ni se mișcă în spatele pleoapelor închise, iar atenția noastră, desprinsă de lumea din afară, se îndreaptă spre o halucinație multisenzorială intensă – un vis – care pare reală și presantă pe mo-ment, dar care va fi uitată de mintea trează la câteva secunde după deșteptare.

Oamenii sunt făcuți astfel încât să petreacă o treime din viață în această stare extrem de vulnerabilă – opt ore în fiecare zi.

Cum poate să aibă logică?

Se pare că beneficiile fiziologice, cognitive, emoționale și sociale ale faptului că ne petrecem o treime din viață inconștienți depășesc până și costurile calculate în timp, în oportunitatea de a face alte lucruri și în lipsa de atenție la amenințări. Întregul nostru corp, inclusiv creierul, lucrează din greu în timp ce noi dormim, îndeplinind sarcini ce ne conservă viața și care pot fi cel mai bine duse la capăt când noi nu suntem prezenți pentru a-i sta în cale. În termeni cât se poate de simpli, nu suntem întregi fără somn.

Activitatea fizică nu este completă fără somn. În timp ce dormi, oasele, vasele sangvine, sistemul digestiv, mușchii (inclusiv inima) și toate celelalte țesuturi din corp se vindecă de stricăciunile suferite în timpul zilei. Dacă ai făcut activitate fizică, corpul se va repara și va deveni mai puternic în timp ce dormi. În schimb, activitatea fizică necompensată cu somn te face mai vulnerabilă la accidente și la boli decât ai fi fost fără ea. Dacă nu te odihnești, mai bine să nu faci activitate fizică.

Învățarea nu este nici ea completă fără somn. Cu ajutorul somnului, amintirile ni se consolidează și noua informație este integrată în cunoștințele existente. Repeți pentru un test, memorezi un discurs sau înveți o limbă? Recapitulează chiar înainte de a merge la culcare, apoi dormi între șapte și nouă ore. Creierul va absorbi informațiile ca pământul ce absoarbe ploaia după secetă. Orice abilități motorii pe care le-ai exersat – schiatul, cântatul la pian sau urcatul pe scări – sunt încorporate în organismul tău,

astfel că ești mai bun a doua zi. Beneficiile exercițiului nu vin în timpul exercițiului propriu-zis, ci în timpul somnului. Și, în absența lui, abilitatea va scădea oricât de mult ai exersa. Dacă nu dormi, studiezi și exersezi degeaba.

Nici emoțiile nu sunt complete fără somn. Poți visa că-ți bați măr dușmanul, așa că te vei trezi eliberată de furia ce te sufocă și vei reuși să gestionezi mai bine orice conflict interpersonal. Într-un studiu, inteligența emoțională a profesioniștilor care nu dormeau suficient a fost evaluată de colegii și angajații lor drept scăzută.[12] Satisfacția conjugală este și ea legată de calitatea somnului.[13] Lipsa somnului nu numai că înrăutățește conflictul dintre soți, ci le accentuează și reacția inflamatorie la conflict a sistemului imunitar, marker biologic care corespunde reactivității sporite a fiecărui partener la nemulțumirile celuilalt.[14] Dacă nu dormi destul, mai bine eviți să vorbești cu alți oameni.

Te-ai prins? Somnul este *important.*

Suntem construiți să oscilăm între starea de veghe și somn pentru că avem nevoie de lucrurile pe care le face creierul nostru de unul singur, în timpul somnului, astfel încât să fim complet funcționali când suntem treji.

Și, dusă la extrem, privarea de somn este o formă de tortură.[15] Poți muri din cauza lipsei de somn – experiență fiziologică similară cu înfometarea.[16] Când cercetătorii privează șobolanii de somn timp de două săptămâni, sistemul lor imunitar devine atât de vulnerabil, încât sângele li se infectează cu bacterii din propriul lor intestin, și șobolanii mor de septicemie.

„Când ești frânt, du-te la culcare“, spune un proverb franțuzesc. Nu ești completă fără somn.

Și care este prețul lipsei de odihnă?

Somnul insuficient îți deteriorează sănătatea fizică: privarea cronică de somn – somnul prea puțin și tulburările de somn – este responsabilă de 20% din accidentele grave de mașină[17] și se regăsește în toate afecțiunile care sunt cauze frecvente de deces, printre care bolile cardiovasculare, cancerul, diabetul, hipertensiunea, boala Alzheimer și disfuncția imunitară, mărindu-le riscul cu până la 45%.[18] Somnul precar este un indicator mai bun în

dezvoltarea diabetului de tip II decât lipsa activității fizice, însă când ți-a spus cineva ultima dată să dormi suficient pentru a preveni diabetul?[19]

Somnul insuficient afectează funcționarea creierului, inclusiv memoria funcțională și memoria pe termen lung, atenția, luarea deciziilor, coordonarea mână–ochi, acuratețea calculelor, gândirea logică și creativitatea.[20] Persoanele care au stat treze timp de 19 ore (să spunem că s-au trezit la șapte dimineața și acum este două noaptea) au funcțiile cognitive și mo-torii la fel de reduse precum cineva în stare de ebrietate.[21] Același lucru e valabil pentru cei care au dormit doar patru ore noaptea trecută sau cel mult șase ore, noapte de noapte, în ultimele două săptămâni. Tot ce nu ai face sub influența alcoolului – să conduci, să moderezi o ședință la muncă, să crești un copil – nu încerca să faci dacă ești treaz de 19 ore, dacă ai dormit doar patru ore cu o noapte înainte sau ai dormit mai puțin de șase ore pe noapte în ultimele două săp-tămâni.

Și viața socială este afectată de lipsa de somn: comunicarea și luarea deciziilor în echipă la locul de muncă au de suferit, iar ostilitatea și chiar comportamentul neprofesional se intensifică.[22] Nici viața emoțională nu scapă neatinsă: depresia și tulburările de somn sunt strâns legate, fiecare agravând-o pe cealaltă[23], iar insomnia poate duce la gânduri suicidare, chiar și în cazul oamenilor care nu suferă de depresie.[24] Mai mult, anxietatea și lipsa de somn sunt strâns legate și se alimentează reciproc.[25] Dacă suferi de depresie, anxietate sau alte probleme de sănătate mintală – care afectează de două ori mai multe femei decât bărbați (o estimare precaută susține că aproximativ o femeie din cinci se luptă cu asta pe parcursul vieții[26]) – *somnul este medicament* pentru tine.

Nu este un domeniu de cercetare unde să existe realmente dezbateri. Opinia medicilor e clară: somnul face bine, iar lipsa somnului e dăunătoare oricum ai da-o – periculoasă și potențial letală. Trei metaanalize recente, care au adunat milioane de participanți, au descoperit că rata mortalității e cu douăsprezece procente mai mare în cazul celor care dorm mai puțin de cinci sau șase ore pe noapte.[27] Dacă vrei să faci doar o singură schimbare în viața ta după ce citești cartea de față, alege să dormi mai mult.

POȚI SĂ DORMI „PREA MULT“?

„Dar atunci când trag un pui de somn mă simt mai rău!“ vei spune.

Când suntem privați de somn, corpul nostru încearcă să compenseze activându-și reacția la stres – adrenalina și cortizolul ne ajută să supraviețuim factorului de stres temporar, lipsa somnului –, care maschează epuizarea și diminuarea funcțiilor. Rezultatul este că privarea de somn acționează cam ca alcoolul; așa cum un om care a băut poate fi atât de beat încât nu-și mai dă seama cât de beat este („Sunt bine, dă-mi cheile!“), cel care nu s-a odihnit poate fi prea epuizat ca să-și dea seama cât de obosit este.

Rezultatul paradoxal este că, atunci când dormim, reacția la stres scade și, deși ne-am odihnit într-adevăr mai bine, s-ar putea să *ne simțim* mai puțin odihniți. Adrenalina nu ne mai ascunde oboseala. Și ne plângem: „Of, am dormit prea mult!“ așa cum ne plângem după o masă copioasă: „Of, am mâncat prea mult!“

Este posibil să dormi „prea mult“?

Regula generală este: dacă dormi mai mult de nouă ore din zi și tot nu te simți odihnită, s-ar putea să ai o problemă și ar fi bine să discuți cu un medic.[28]

Într-o zi, Emily vorbea despre asta cu un grup de studenți, iar o fată a ridicat mâna și a zis:

– Eu dorm cam zece ore pe noapte și tot mă simt epuizată.

Mai mulți participanți și-au dat cu părerea despre posibila cauză a acestei oboseli – de la depresie până la narcolepsie și lene –, dar Emily a spus:

– Dacă dormi mai mult de nouă ore pe noapte și nu te simți odihnită, ce faci?

– Merg la doctor? a repetat studenta răspunsul auzit mai devreme.

– Exact.

Șase luni mai târziu, studenta respectivă a abordat-o pe Emily și i-a spus:

– Hei, probabil că nu-ți amintești, dar eu sunt cea care dormea zece...

– Ba da, îmi amintesc, a răspuns Emily.

– Ei bine, m-am dus la doctor și am participat la un studiu asupra somnului – se pare că sufeream de o formă gravă de apnee în somn. În vară mi-am scos amigdalele și polipii și acum dorm cu mască. Viața mea s-a schimbat complet. Habar n-aveam cât de nedormită fusesem până atunci.

Concluzia: Dacă dormi mai mult de nouă ore pe zi și nu te simți odihnită, discută cu un medic.[29] Dacă te gândești: „Dar, Emily și Amelia, încerc. Îmi rezerv opt ore de somn, însă nu adorm! Pur și simplu, nu mă odihnesc cum trebuie“, discută cu un medic. Participă la un studiu asupra somnului. S-ar putea să-ți schimbe viața. Poate chiar să ți-o salveze.

Un „loc de muncă invizibil“

Somnul este un miracol. Ce altceva în afara lui poate repara oasele rupte și inima frântă? Ce altceva ne poate conduce spre o amintire pierdută sau spre

o idee nouă? Ce altceva poate transforma răul suferit de corpul nostru fie în urma unei alergări plăcute, fie în urma unei traume, într-o forță și mai mare?

Totuși, condamnarea morală a somnului este în-rădăcinată în istoria culturală a Occidentului. Teologii din Evul Mediu credeau că nevoia de a dormi este „o pedeapsă divină pentru decăderea omului, care amintește zilnic umanității de păcatele, slăbiciunile și imperfecțiunile ei“.[30] Strămoșii puritani ai Americii avertizau (greșit) că somnul „exagerat“ poate fi cauza mai multor probleme, de la epilepsie la infertilitate și sărăcie.[31] În anii 1830, publicațiile medicale spuneau că mai mult de patru ore de somn sunt „un exces“.[32] Semn de trândăvie.

Caracterul imoral al ideii de a dormi suficient s-a schimbat oarecum în ultimii 50 de ani. Astăzi nu se mai spune că nu avem nevoie de somn, ci că un om care are timp să doarmă greșește undeva. Nu mun-cește suficient. Am transformat epuizarea, faptul că refuzăm să ne odihnim, într-o virtute. Ideea este atât de înrădăcinată în cultură, încât Emily a pierdut șirul femeilor care i-au spus că se simt vinovate că dorm.

Vinovate că *dorm*.

– Cum așa? a întrebat Emily într-un grup. Ați putea, la fel de bine, să vă simțiți vinovate că respirați! E *necesar*. De ce să vă simțiți vinovate că vă odihniți?

– E egoist, i-a răspuns una din ele. Când dormi, nu te ajuți decât pe tine.

Femeia aceasta avea 18 ani și era deja una din cele care oferă.

După cum am văzut, somnul este esențial nu doar pentru sănătatea noastră fizică, ci și emoțională și pentru relații, astfel că nu e nici pe departe „egoist“. Dar lecția e: sindromul celor care oferă perturbă somnul femeilor.

Prin urmare, nu-i de mirare că problemele legate de somn sunt mai răspândite în rândul femeilor decât al bărbaților, în special în preajma menopauzei.[33] După cum remarcă oamenii de știință, somnul femeilor este „«un loc de muncă invizibil» în care acestea rămân la datorie întreaga noapte, gata să ofere susținerea fizică și emoțională necesară pentru a asigura binele familiei lor“. Și nu se limitează la inevitabila insomnie care apare imediat după nașterea unui copil, când, desigur, mamele din cuplurile

heterosexuale își întrerup mult mai des somnul decât tații pentru a avea grijă de cel mic. Insomnia continuă și de-a lungul perioadei preșcolare, indiferent care din parteneri lucrează cu normă întreagă.[34] Lumea se așteaptă ca femeile, cele care oferă, să-și sacrifice somnul în beneficiul celorlalți. Așa că ne privăm de o nevoie fiziologică de bază – nu mult, neapărat, dar zilnic, repetat –, iar această carență ne epuizează zi de zi, până când nu mai avem energia de a îndeplini toate celelalte lucruri pe care le așteaptă viața de la noi.

Nu doar mesajele culturale îngreunează accesul la somn și odihnă. Să presupunem că îți gestionezi toți factorii de stres, că bifezi toate căsuțele de pe lista cu lucruri pe care le ai de făcut și-ți oferi permisiunea și ocazia de a te odihni. Dacă te-ai ocupat de factorii de stres, dar nu și de stresul în sine, creierul nu te va lăsa să te odihnești. Va fi mereu în alertă uitându-se după leul care este gata să te atace, deci, atunci când încerci să mergi la culcare, nu-ți va permite să adormi sau te va trezi în mod repetat, ca să verifici unde e leul. Finalizează ciclul, astfel încât creierul să poată face tranziția spre odihnă.

42 de procente

Așadar, de câtă odihnă avem nevoie?

Știința spune 42%.

Acesta este procentul de timp pe care corpul și creierul tău au nevoie să-l petreci odihnindu-te. Asta înseamnă în jur de 10 ore din 24. Nu trebuie să se întâmple în fiecare zi. Poți ajunge la această medie în decursul unei săptămâni, al unei luni sau mai mult. Dar da. Atât de mult.

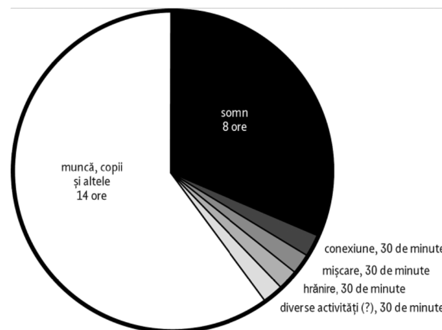
„E ridicol! N-am atât timp!“ vei spune – și-ți reamintim că am prezis de la începutul capitolului că s-ar putea să spui asta.

Nu spunem că *ar trebui* să acorzi 42 de procente din timpul tău odihnei. Spunem că, dacă nu acorzi acest timp, cele 42 de procente se vor întoarce împotriva ta. Te vor pune la pământ, declarându-se învingătoare.

Ai răcit vreodată foarte tare imediat ce ai terminat un proiect imens? Ai dormit 12 sau 14 ore pe zi în primele trei zile de vacanță? Ai ajuns, ca

Amelia, la spital după o perioadă prelungită de stres extrem? Am stabilit deja că stresul este un fenomen fiziologic care-ți afectează toate sistemele și funcțiile corporale, inclusiv sistemul imunitar, digestiv și hormonii. Pentru a menține toate aceste sisteme în funcțiune, natura ne impune să petrecem 42% din viață având grijă de organismul în care existăm.

Iată cum ar putea arăta cele 42 de procente:



- Ocazia de a dormi opt ore, cu o oră în plus sau în minus.
- Între 20 și 30 de minute de conversație relaxantă cu partenerul sau cu altcineva apropiat, de încredere.
- 30 de minute de activitate fizică. Cu altcineva sau singură, fă-o cu scopul explicit de a schimba ritmul, de a elimina stresul și de a dobândi libertatea pe care ți-o aduce odihna. Activitatea fizică este socotită „odihnă“ în parte pentru că îmbunătățește calitatea somnului și în parte pentru că finalizează ciclul reacției la stres, iar corpul tău trece de la starea indusă de stres la starea de odihnă.
- 30 de minute în care acordăm atenție hranei. „30 de minute?“ spui tu. Nu te speria! Asta include toate mesele, cumpărăturile, gătitul și mâncatul și nu trebuie să se întâmple totul deodată. Poți petrece aceste minute cu alți oameni sau singură, dar nu în timp ce muncești, conduci sau te uiți la televizor și nici măcar în timp ce asculți un podcast. Fii atentă la hrana ta jumătate de oră pe zi. Asta intră în categoria odihnă, în parte pentru că îți furnizează substanțele nutritive necesare și în

parte pentru că este o odihnă activă, o schimbare de ritm, diferită de celelalte domenii ale vieții. Consider-o un fel de meditație.

- Și 30 de minute de activitate diversă, în funcție de nevoile tale. Pentru unii, intervalul va fi alocat activităților fizice suplimentare, fiindcă au nevoie de mai multă mișcare ca să se simtă bine. Pentru alții, va fi pregătirea pentru somn – creierul are nevoie de timp ca să treacă de la starea de veghe la liniștea care-i îngăduie să intre în starea de repaos. Pentru alții, va fi un interval alocat socializării, fiindcă au un apetit crescut pentru interacțiune socială. Iar pentru alții, va fi, pur și simplu, un moment destinat călătoriei, schimbării hainelor sau pregătirii corpului pentru odihnă (asta-i realitatea), în timpul cărora ți se activează rețeaua implicită – adică îți lași mintea să rătăcească.

Sunt doar niște valori medii, și, după cum poți vedea, uneori vei face mai multe lucruri deodată. Unii au nevoie de mai mult somn decât alții – se estimează că această nevoie este moștenită genetic în proporție de 40%, deci până și gemenii identici pot fi foarte diferiți.[35] Emily are nevoie de șapte ore și jumătate, dar Amelia are nevoie de nouă, iar dacă doarme doar opt, simte diferența. Cei sportivi din fire s-ar putea să-și dorească să petreacă mai mult timp făcând activități fizice. Gurmanzii poate că vor aloca mai mult timp hranei. Extraverții s-ar putea să stea cât mai mult cu alți oameni. Intervalele pot varia de la om la om. Găsește doza potrivită pentru nevoile tale.

Dacă te gândești: „Mă descurc și cu mai puțin“, ai dreptate. „Te descurci“, trăgând după tine creierul și corpul din ce în ce mai private de odihnă. Și vor fi perioade în viață când nu vei avea opțiunea de a te odihni cât trebuie. Nou-născut? N-o să dormi. Un câine bătrân? Te vei trezi din patru în patru ore. Trei slujbe și urmează să susții licența? Descurcă-te cu cinci ore de somn.

Dar nimeni care ține cu adevărat la binele tău nu va avea pretenția să duci o astfel de viață o perioadă îndelungată. Nimeni din bula ta de iubire nu

vrea să „te descurci“; vrea să-ți fie bine și să devii mai puternică. *Noi* vrem să-ți fie bine și să devii mai puternică. Iar *odihna* te face mai puternică.

Să presupunem că îți trimiți copilul de zece ani în tabără și afli că nu primește hrană adecvată pentru că se poate „descurca“ și cu mai puțin.

Să presupunem că îți lași câinele cu cineva care are grijă de el și îl lasă să doarmă afară în frig pentru că „se descurcă“.

Să presupunem că prietena ta cea mai bună începe să poarte un corset strâmt, astfel încât nu poate respira cum trebuie și duce constant lipsă de oxigen, gâfâind când urcă câteva scări, pentru că „se descurcă“ și cu atâta.

Copilul, câinele și prietena se pot „descurca“ toți cu mai puțin decât nivelul optim al nevoilor fizice de bază. La fel și tu. Dar felul în care reacționezi când îți vezi copilul flămând, câinele tremurând și prietena gâfâind este identic cu ce simțim noi când ne gândim că „te descurci“ cu prea puțină odihnă. Pe lângă faptul că meriți mai mult, știm că suferi și vrem să-ți aducem ușurare.

Sophie avea una din profesiile alea importante în care oamenii ajung să fie epuizați după un an, pentru că lumea se așteaptă să muncească 16 ore pe zi cel puțin șase zile pe săptămână. Despre cei care nu mai lucrează în ritmul ăsta se crede că au dat greș – „n-au putut suporta“. Au fost „slabi“.

Sophie – obișnuită să fie atât cea mai inteligentă persoană din încăpere, cât și cea percepută drept cea mai puțin importantă – a încercat să reziste o perioadă prea lungă, dar, când lucrurile n-au mai funcționat, a recurs la știință pentru a afla de ce.

– Uite, i-a spus ea șefului ei, cu un teanc de articole în brațe, aici spune că oamenii sunt mai creativi, mai productivi, mai preciși și, în general, lucrează mai mult și mai bine atunci când muncesc mai puține ore. Pare contraintuitiv, dar e adevărat.

El n-a crezut-o și – mai rău, în opinia lui Sophie, căci se presupunea că e om de știință, deci poate fi convins prin argumente – nici măcar n-a citit teancul de articole.

Sophie învăța să se iubească pe sine tot mai mult, făcea progrese tot mai mari în acest sens, în timp ce legătura ei cu Bernard devenea mai profundă. Voia ca munca ei să n-o mai obosească atât de tare. A încercat alte abordări pentru a schimba obiceiurile de la locul ei de muncă în privința lucrului peste program. Le-a trimis câtorva colegi pe care îi plăcea un discurs TED despre somn. Le-a sugerat celor de la resurse umane să aducă un expert în somn care să le vorbească despre descoperirile neuroștiințelor la legătura dintre somn și inovație. Și-a schimbat modul de lucru, pe baza studiilor, ceea ce a făcut-o mai creativă și mai energică.

Ne-am dori să spunem că a reușit să schimbe obiceiurile de la locul ei de muncă. Însă nu s-a întâmplat așa.

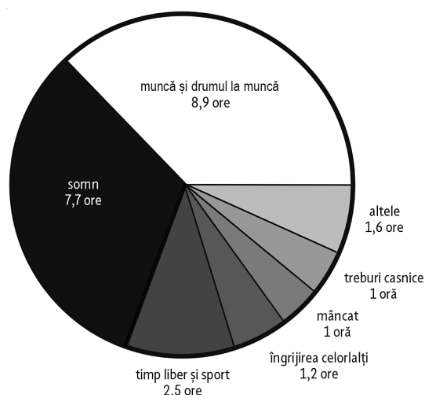
În schimb, Sophie a profitat de creșterea creativității și de surplusul de energie pentru a-și înființa propria afacere.

Muncește mult, dar, când corpul și creierul îi spun că au terminat pe ziua respectivă, le ascultă.

– Nu vreau un doctor care e treaz de 20 de ore. Nu vreau un avocat care lucrează mai mult de 12 ore pe zi – știu cât de neglijentă devine munca atunci când ești epuizat – și n-ar trebui să-ți dorești un inginer care nu doarme nici șapte ore pe noapte. Munca ta nu valorează doi bani dacă n-ai mintea odihnită.

Unde găsim timp?

Dacă ai mai multe slujbe și abia reușești să-ți asiguri un acoperiș deasupra capului și/sau să-ți crești copiii fără niciun ajutor, atunci s-ar putea, într-adevăr, să n-ai zece ore pe zi pentru a-ți reîncărca bateriile. Dar hai să ne uităm la săptămâna unei americance obișnuite, presupunând că are o slujbă cu normă întreagă, un soț și doi copii mici. Dacă programul tău seamănă cu al ei, atunci ai timp.[36]



În medie, într-o zi lucrătoare, petrece aproape nouă ore muncind – adică opt ore la muncă și în jur de 50 de minute în total alocate drumului dus-întors.[37] Doarme în jur de șapte ore și 45 de minute. Se uită la televizor cam două ore și jumătate.[38] Petrece între o oră și trei ore îngrijindu-i pe ceilalți, alocă în jur de o oră treburilor casnice și o oră mănâncă și bea. Îi mai rămâne o oră și jumătate, pe care o petrece făcând „alte lucruri" – activități în folosul comunității sau religioase, cumpărături, mers la școală sau îngrijirea propriei persoane.

Deci 24 de ore.

Schimbările necesare evidente – mai mult somn, mai multă mișcare – au o soluție la fel de evidentă: mai puțin timp în fața televizorului, sau la cumpărături, sau făcând treburi casnice – oricare îți ia mai mult din timpul tău în „modul implicit".

Somnul este singurul care nu-ți permite să faci altceva în același timp. Restul până la 42% poate fi folosit simultan pentru scopuri multiple care au ca finalitate starea ta de bine: îți petreci timpul cu familia și prietenii, luați masa împreună, te plimbi sau mergi la sală. Te duci cu bicicleta până la piață. Postezi mesaje despre *Urzeala tronurilor* pe Twitter, laolaltă cu alți 1 000 de fani ai serialului. Ceea ce contează este ca acest interval să fie alocat „fericirii" tale.

Analizat așa, este aproape dureros de simplu și de evident: somn, mâncare, prieteni și mișcare. Poți folosi următoarea fișă de lucru ca să-ți monitorizezi timpul și să observi ocaziile pe care le poți crea de a te odihni mai mult.

FIȘA DE LUCRU 24/7

În primul calendar, notează exact modul în care îți folosești timpul. Dacă ai un program destul de stabil, îl poți completa imediat. Dacă programul tău se tot schimbă, completează-l zilnic pentru a vedea ce se întâmplă în următoarele șapte zile.

1. Rezervă-ți timp pentru somn. Ar trebui să fie *cel puțin* o reprezentare realistă a intervalelor în care dormi cu adevărat. Asigură-te că incluzi în intervalul alocat somnului timpul de care ai nevoie pentru a adormi și timpul care se scurge din momentul în care se declanșează alarma până când te ridici din pat. Aceasta este „șansa ta de somn“.

2. Notează evenimentele care au loc regulat, cum ar fi:

a. serviciu (plus drumul dus-întors);

b. activități alocate copiilor și îngrijirii lor;

c. activități sociale, inclusiv cele cu partenerul (nu uita de sex);

d. mese, inclusiv pregătirea lor;

e. baie/duș/timp alocat pentru aranjarea părului;

f. cumpărături (inclusiv cumpărăturile zilnice și cumpărăturile online);

g. timp petrecut în fața televizorului, pe internet/social media, alocat jocurilor individuale și petrecut cu ochii în telefon.

3. Aproximează activitățile mai puțin frecvente, dar prevăzute, cum ar fi programările la doctor, spălatul mașinii, reparații la casă etc. Poți obține cu ușurință o estimare a lor, gândindu-te cât timp ai alocat acestor lucruri în ultimele 12 luni. Adună toate intervalele, împarte la 52 și vei obține intervalul mediu pe săptămână.

4. Folosește un cod de culori, stabilind o culoare pentru fiecare activitate, în funcție de tipurile de nevoi îndeplinite: relaționare, odihnă (atât somn, cât și intervalul în care îți lași mintea să rătăcească), scop și finalizarea ciclului.

În al doilea calendar (Calendarul „ideal“ 24/7), imaginează-ți cum ai putea face ca să-ți folosești timpul într-un mod mai aproape de „ideal“– acest „ideal“ fiind complet subiectiv. Tu știi dacă ai nevoie de mai mult somn, de un interval mai lung pentru a finaliza ciclul stresului, de mai multă relaționare sau, pur și simplu, de mai mult timp.

1. Ideal, programul de somn ar trebui să fie fix, incluzând între șapte și nouă ore pe zi, chiar și în weekenduri, dar poți compensa micile lipsuri cu un pui de somn ziua, din când în când, sau dormind în plus la finalul săptămânii.

2. Rezervă-ți 30 de minute zilnic pentru a purta o „conversație relaxantă“. Dacă cel cu care porți astfel de discuții este partenerul de viață, ai putea adăuga și o oră pe săptămână în care să vorbiți despre relația voastră. Cercetările recomandă aceste demersuri, considerându-le obligatorii pentru menținerea unei relații mulțumitoare.[39]

3. Include între 30 și 60 de minute pentru activități fizice în trei până la șase zile pe săptămână, plus timpul necesar pregătirii și deplasării la sală, teren etc.

4. Folosește același cod cromatic ca mai înainte – relaționare, odihnă, sens și finalizarea ciclului.

5. Codifică unele activități, precum folosirea telefonului, cumpărăturile sau pregătirea meselor, pe care nu le-ai alocat intervalului de odih-nă în care îți lași mintea să rătăcească, și vezi dacă reușești să treci de la agitația provocată de griji la o perspectivă calmă asupra viito-rului.

6. BONUS: marchează activitățile care zdrobesc patriarhatul. Exemplu: dacă ai o slujbă în care femeile sunt subreprezentate, serviciul și drumul dus-întors contribuie la zdrobirea patriarhatului. Dacă crești un copil hotărâtă să-i transmiți noțiuni de gen pozitive și tolerante, înseamnă că zdrobești patriarhatul. Dacă ești femeie de culoare, dacă porți voal islamic în Occident, dacă nu ești heterosexuală sau nu te identifici cu sexul cu care te-ai născut, ori dacă trăiești cu o dizabilitate, practic fiecare moment conștient al vieții tale se încadrează în procesul de zdrobire a patriarhatului.

Când petreci mai mult timp odihnindu-te, avantajul este că în cele 58 de procente de timp rămase ești mai energică, mai concentrată, mai creativă și o pre-zență mai plăcută – ca să nu mai spunem că vei fi mai atentă la volan, vei face mai puține greșeli și probabil te vei bucura mai mult de ceea ce faci, în loc să simți pur și simplu că „trebuie“.

Știm ce să facem și avem timpul s-o facem. E simplu. Evident. Ușor. Nu-i așa?

Bineînțeles că nu. Dacă ar fi fost simplu, evident și ușor, am face-o deja cu toatele. Așadar, de ce schimbarea asta simplă și evidentă este atât de dificilă pentru atâția oameni?

În cartea sa *Despre somn. De ce este vital să dormim și să visăm*, Matthew Walker descrie neglijarea culturală a somnului drept un „laț care ne sugrumă“ și insistă că „trebuie să aibă loc o schimbare radicală în evaluarea personală, culturală, profesională și socială a somnului“.[40] De pildă, avem nevoie ca școlile – mai ales liceele – să înceapă cursurile mai târziu, ceea ce impune ca părinții să aibă ore flexibile de lucru, ceea ce, la rândul său, înseamnă ca angajatorii să pună pe primul loc capacitatea angajaților de a-și îndeplini și obligațiile familiale, nu doar pe cele profesionale. Este doar un exemplu de schimbare fundamentală necesară pentru a crea o lume în care să avem cu toții resurse ca să fim odihniți și sănătoși. Să ne odihnim așa cum trebuie nu va fi însă ușor.

CALENDAR REAL 24/7

	LUNI	MARȚI	MIERCURI
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
AMIAZĂ			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			

4:00			
5:00			

CALENDAR REAL 24/7

	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
AMIAZĂ				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
24:00				
1:00				

2:00				
3:00				
4:00				
5:00				

CALENDAR „IDEAL“ 24/7

	LUNI	MARȚI	MIERCURI
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
AMIAZĂ			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			

CALENDAR „IDEAL“ 24/7

	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
AMIAZĂ				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

22:00				
23:00				
24:00				
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				

După ce termini acest capitol și-ți faci un plan pentru a-ți îmbunătăți odihna, te vei întoarce la lumea noastră, care pune bețe în roate încercării tale de a poziționa odihna pe primul lor. Dar obstacolele care împiedică femeile să se odihnească sunt altele și poate mai dificile decât cele din cazul bărbaților. Din cauza sindromului celor care oferă.

Factori de sabotaj

Sindromul celor care oferă ne oprește să ne odihnim. Ne simțim vinovate că dormim. Ne criticăm pentru că facem ceea ce este necesar pentru supraviețuirea noastră, și nu toate celelalte lucruri pe care le-am putea realiza. Dacă dormim cât avem nevoie înseamnă că ne petrecem o treime din viață fără să acordăm atenție nevoilor celorlalți, și cum și-ar putea îngădui asta cineva care oferă?

Condamnarea nevoii tale de odihnă este un factor de sabotaj ce anulează eficiența odihnei de care te bucuri. La începutul acestui capitol am spus că odihna te face mai puternică, și deja știm că sindromul celor care oferă nu vrea ca tu să fii mai puternică.

Noi vrem ca tu să fii puternică, sănătoasă, încrezătoare în tine și plină de bucurie, așa că vrem să-ți îndrepți atenția asupra acestor factori de sabotaj și să-i tratezi cu înțelegere și compasiune.

„Salut, resentimentule!“ vei spune. „Înțeleg. E frustrant să muncești din greu pentru a respecta termenul-limită, iar nevoia de somn să-ți încetinească progresul. A fi hominid este o povară uneori, dar este singura familie pe care o avem.“ (Înțelegi? Hominid? Familie?)

„Salut, grijă! Ești aici pentru că ceea ce realizez contează cu adevărat pentru mine, iar tu vrei să te asiguri că fac ce trebuie. Dar știm amândouă că, dacă nu mă odihnesc, nu voi reuși să fac cum trebuie tot ce contează.“

Sau: „Salut, furie! Știu că am fost crescute să credem că nu contăm decât dacă suntem perfecte, iar a fi perfect înseamnă să nu te oprești niciodată din muncă, și ai dreptate să te înfurii că nu am avut parte de acceptarea caldă și necondiționată pe care o merită orice copil. Hai să ne tratăm așa cum ne dorim să fim tratați, acordându-ne libertatea de a fi umani.“

„O, te-ai odihnit bine?“ îți spune sarcastic sindromul celor care oferă. „Bravo ție! Este *foarte* important să ai grijă de tine. Ce bine de tine că ai timp pentru asta!“

Cineva care îți transmite mesajul ăsta spune, de fapt: „Cum îndrăznești să încalci regulile și să te comporți ca și când *ai conta*? Cum îndrăznești să-ți respecți corpul când eu n-am voie să-l respect pe-al meu? Ce-i cu tine? *Treci înapoi la locul tău!*“

Când se întâmplă asta, amintește-ți că un asemenea comentariu vine de la cineva care suferă de sindromul celor care oferă, exact ca noi toate.

„Ce bine de tine!...“ spune o colegă pasivă-agresivă. Iar tu îi poți răspunde uimită: „Chiar *e* bine de mine“.

Îi poți spune: „Înainte credeam că e o dovadă de egoism din partea mea să acord prioritate somnului, dar apoi mi-am dat seama că lucrurile stau exact invers. Oamenii pe care-i iubesc și munca de care îmi pasă merită să fiu în formă maximă, nu epuizată, morocănoasă și incapabilă să mă concentrez“.

Sau: „Mi-am dat seama că mă purtam cu mine însămi mai rău decât mi-aș dori vreodată să-mi văd un prieten purtându-se cu sine, apoi mi-am dat seama că undeva în fundul sufletului credeam cu adevărat că ar trebui să am nevoie de mai puțină odihnă decât alții. Arogant, nu-i așa? Faptul că am acceptat că am nevoie de odihnă a fost o experiență dură, dar necesară“.

Sau, pur și simplu, zâmbește. Amintește-ți că și colega suferă de sindromul celor care oferă, ceea ce este epuizant. Și știi că e așa pentru că și tu suferi de același lucru.

Nu poți rezista fără odihnă

Majoritatea cărților și articolelor despre importanța crucială a somnului și a odihnei susțin că suntem mai *productivi* atunci când ne odihnim cum trebuie.[41] E adevărat că odihna ne face, în esență, mai productivi, iar dacă ăsta este un argument care te ajută să-ți convingi șeful să-ți acorde mai multă flexibilitate, atunci e grozav. Noi credem că odihna contează nu pentru că ne face mai productivi, ci pentru că ne face mai fericiți și mai sănătoși, mai puțin morocănoși și mai creativi. Credem că odihna contează pentru că *tu* contezi. Nu exiști pentru a fi „productivă“, ci pentru a fi *tu însăți*, pentru a te dedica scopului tău superior, pentru a trece prin viață plină de încredere și de bucurie. Pentru a face toate astea, ai nevoie de odihnă.

Cultura occidentală te tratează ca și când a fi „productivă“ este cel mai important indicator al valorii tale, ca la un bun de consum. Ești un tub de pastă de dinți care trebuie stors constant până se golește. Pentru unii oameni și în anumite perioade ale istoriei, ideea asta a fost explicită și pusă la propriu în practică, de pildă, în cazul sclaviei. Tricia Hersey-Patrick, artistă, activistă în domeniul justiției sociale și fondatoare a Love Gangster Ministries, a înființat „Nap Ministry“ (Ministerul Puiului de Somn), organizând „instalații artistice de somn colectiv“, în care persoane de culoare dorm în locuri publice, ca reacție împotriva anilor de exploatare prin muncă a negrilor în Statele Unite. Demersul ei este un răspuns direct la mesajul cultural că oamenii care oferă corpului propriu odihna de care are nevoie pentru a supraviețui sunt „leneși“. Somnul este o problemă care ține de justiția rasială, de rolurile de gen, o problemă de clasă și o problemă de sănătate publică. Somnul îți poate vindeca nu doar corpul; poate începe să vindece răni culturale.

Uneori confundăm sentimentul de vinovăție legat de odihnă cu devotamentul fervent față de oameni și de ideile pe care le prețuim cel mai mult. Dar, în realitate, statu quo-ul se perpetuează în contextul în care oamenii care vor să schimbe lumea cred că somnul denotă slăbiciune, iar odihna este un inamic.

Clișeul „n-o să avem pace până când...!“ sugerează că *nu ar trebui* să ne odihnim până când lumea nu va deveni, să spunem, un loc sigur pentru toți. Dar, când ne privăm de nevoile noastre de bază ca mamifere din pricina ideii eronate că așa ne arătăm devotamentul față de o problemă sau față de cei pe care-i iubim, ajungem la epuizare. Apoi ne prăbușim. Doar dacă ne asigurăm că energia pe care o primim este egală cu energia pe care o oferim putem rămâne devotați oamenilor, muncii și ideilor care ne sunt dragi. Altfel spus: dacă vrei să „te deștepți“, nu neglija să dormi suficient.

Din moment ce Julie era în stare să-l asculte, Jeremy a continuat să se plângă de săptămâna în care se ocupase de programul zilnic al Dianei.

– Cum pot s-o iubesc atât de mult și totuși să-mi vină s-o închid în camera ei ca să iau o pauză? E epuizant.

– Știu, a încuviințat Julie.

El a dat ochii peste cap – la ce spusese ea? la ce spusese el? – și s-a lăsat moale în scaun.

– Știu că știi, nu asta spun și nu spun că nu știam nici eu, dar acum e altfel. Partea grea nu e să-ți pese atât de mult întotdeauna, partea grea e că, uneori, trebuie să nu-ți mai pese, și mă simt de parcă încerc să închid un hidrant de incendiu. Nu vreau să țip, nu vreau să fiu tatăl ticălos care țipă. Nu vreau să creadă că e normal ca un bărbat să țipe la ea, înțelegi?

– Știu, a repetat Julie, amintindu-și câteva din motivele pentru care îl iubea.

– Dar apoi e atât de exasperantă, și îmi vine pur și simplu... Dar nu vreau să fiu un astfel de tată, așa că trebuie să-mi înăbuș furia, să mă calmez și să nu reacționez. Trebuie s-o încurajez, să-i pun limite de

timp, să fiu binedispus și să-i explic de ce e atât de bine să facă un lucru pe care nu vrea să-l facă, iar asta e epuizant, a repetat el.

– Da, a spus Julie, întrebându-se dacă Jeremy avea cumva să-și dea seama că ea făcuse toate astea în locul lui vreme de zece ani.

– Sunt un tată bun, a insistat Jeremy, încercând, aparent, să-și insufle și lui însuși ideea, nu doar ei.

Julie a tras aer adânc în piept și a expirat încet, fără să lase valul de emoție s-o cople-șească.

– Da, a spus ea. A ezitat – nu voia să stârnească o ceartă –, apoi a adăugat: Amândoi suntem părinți mai buni când reușim să luăm o pauză din când în când. Râzând scurt de o amintire plăcută, i-a imitat privirea sexy à la Flynn Rider și a continuat: Chestia cu emoțiile – din ce am învățat eu – este că trebuie să finalizezi ciclul de reacție la stres care s-a activat, dar n-a fost dus până la capăt pentru că încercai să-ți păstrezi controlul asupra lui. Abia după aceea poți să treci la ce mai ai de făcut.

– Da, a răspuns Jeremy și a adăugat: Cum adică să finalizez ciclul?

Într-un discurs susținut la Colegiul Smith, în ianuarie 2017, Rachel Maddow, realizatoare de emisiuni la postul MSNBC, a răspuns la o întrebare din public (ca să spunem tot adevărul: adresată de Emily) despre felul în care gestionează burnout-ul. Răspunsul ei a fost: „Plec de la muncă și vin acasă. Petrec mult timp în aer liber și am cea mai frumoasă familie din lume și niște câini nemaipomeniți. Merg la pescuit, sparg lemne și îmi folosesc diferite părți ale creierului. Acesta este singurul tratament pe care îl cunosc; ești epuizat pentru că ai tocit un anumit angrenaj al creierului, dar Dumnezeu ne-a înzestrat cu mai multe. Când le folosești pe celelalte, te regenerezi“.

Cei mai mulți am fost toată viața învățați să credem opiniile celorlalți despre corpul nostru, în loc să credem ce încearcă să ne spună propriul corp. În cazul unora, a trecut atât de mult de când nu și-au mai ascultat organismul, încât abia dacă mai înțeleg ce încearcă să le spună. Ce să mai vorbim despre încredere în ceea ce spune! Colac peste pupăză, cu cât

suntem mai epuizați, cu atât semnalul este mai zgomotos și cu atât e mai greu să auzim mesajul.

Fără odihnă, nu ești pe deplin tu însăți. Fără somn, pur și simplu vei muri.

Și, dincolo de supraviețuire, odihna este un prim pas spre a fi atentă la ce-ți transmite corpul și a-l asculta.

Următorul pas este să înveți să trăiești în pace cu vocea aceea zgomotoasă care-ți răsună în cap și care-ți spune să nu te odihnești, fiindcă înseamnă că dai greș. Noi o numim „nebuna de la mansardă“ și ea este subiectul următorului capitol, ultimul.

SCURT PE DOI:

- Fără odihnă, pur și simplu murim. La propriu. A găsi timp pentru odihnă nu este o #problemăalumiidezvoltate; e vorba despre *supraviețuire*.
- Nu suntem construiți să persistăm la nes-fârșit, ci să oscilăm între efort și odihnă. În medie, avem nevoie să ne petrecem 42% din timp – zece ore pe zi – odihnindu-ne. Dacă nu ne facem timp pentru odihnă, organismul se va revolta și ne va forța să găsim acest răgaz.
- Sindromul celor care oferă ne spune că este un semn de egoism să ne odihnim, lucru la fel de logic ca a crede că respirația e un semn de slăbiciune sau de egoism.
- Să-i oferi corpului odihna de care are nevoie este un act de rezistență împotriva forțelor care încearcă „să aranjeze meciul“ și să te facă neputincioasă. Revendică-ți timpul de odihnă și-ți vei revendica suveranitatea asupra propriei vieți.

Capitolul 8. Cum să devii puternică

Ca s-o înțelegi pe Sophie, trebuie să cunoști episodul final al serialului Star Trek. *Se numește* Intrusul, *și aici o întâlnim pe Janice Lester, o femeie ambițioasă care înnebunește pentru că nu reușește să devină căpitan, fiindcă „în lumea căpitanilor de nave spațiale nu este loc și pentru femei". Lester face în mod forțat schimb de corpuri cu căpitanul Kirk, astfel încât, în cele din urmă, să poată fi căpitan. Dar bineînțeles că planurile îi sunt dejucate, deoarece Kirk își dă seama. La finalul episodului, după ce a fost silită să revină în corpul ei, Janice suspină: „Niciodată nu voi ajunge căpitan" – imagine emblematică a femeii împiedicate să-și atingă scopul superior, împinsă de pe stânca emoțională a monitorului în groapa fără fund a disperării.*

După ce este arestată, Kirk reflectează: „Viața ei ar fi putut fi la fel de bogată ca a oricărei femei dacă... dacă".

Gândul căpitanului, știm asta din ceea ce a spus mai devreme în episod, se încheie de fapt cu: „Dacă nu și-ar fi detestat condiția de femeie".

Relația lui Sophie cu Star Trek *a devenit mai complicată când, în cele din urmă, a ajuns la final și a descoperit cum se sfârșește. Și-a cam ieșit din fire văzând că serialul se termină cu acest mesaj fatalist despre caracterul refractar al lumii patriarhatului, în care femeile sunt excluse din cele mai înalte poziții de conducere chiar și în secolul XXIII.*

Așa că ne-a spus:

– Când fac exercițiul cu relaxarea și încordarea progresivă a mușchilor, mi-o imaginez pe Janice Lester bătându-l măr pe Kirk. Se

întoarce în momentul în care tipul face comentariul ăla sexist și spune ceva de genul: „DACĂ CE, IDIOTULE?! Dacă nu mi-aș fi «detestat condiția de femeie», dobitoc misogin? Nu urăsc faptul că sunt femeie, urăsc că n-am vrut decât același lucru pe care l-ai vrut și tu, dar din cauza corpului meu nu-l pot avea! Și, da, am luat-o razna când ai spus că nu pot să-l am pentru că sunt nebună!“

Și îl bate de-i sună apa în cap, iar toată lumea spune ceva de genul: „Da, Kirk și-a căutat-o cu lumânarea“.

Acea parte din Sophie care se identifică cu Janice Lester se uită la prăpastia dintre realitate și speranță și tânjește după schimbare. Și, în ultima vreme, Sophie s-a gândit că poate merită să asculte această parte din ea.

Capitolul de față ne va spune de ce e o idee excelentă.

Imaginează-ți că intri într-o încăpere și o auzi pe cea mai bună prietenă stând de vorbă cu un străin.

Străinul spune:

– E vina ta că ai avut de suferit. De ce l-ai lăsat pe tipul ăla să se apropie de tine?

Sau:

– Ia mai taci din gură! Cui crezi că-i pasă? Nici măcar nu meriți să fii ascultată.

Sau:

– Ești o cățea grasă și leneșă.

Cum te-ai simți să-l auzi pe acest străin meschin spunându-i așa ceva celei mai bune prietene? Ar fi plăcut? Tu i-ai spune vreodată asemenea lucruri, în felul acesta, celei mai bune prietene?

Bineînțeles că nu.

Prin urmare, de ce atât de mulți dintre noi ne spunem astfel de lucruri? Zilnic?

Meriți respect și dragoste; meriți să fii prețuită. Meriți bunătate, acum, exact așa cum ești. Nu după ce vei slăbi cinci kilograme sau 50. Nu când

vei fi promovată, când îți vei termina licența, când te vei căsători, când îți vei declara orientarea sexuală sau vei avea un copil. ACUM.

Cu siguranță, nu suntem primele care îți spun asta, însă străinul cel meschin din mintea ta încă nu-ți dă pace. În acest capitol vom afla de unde vine și ce poți face în privința lui. Ca și în cazul acceptării corpului, nu putem garanta că vei ajunge să duci o viață lipsită de autocritică. Dar îți putem spune că vei avea o viață mai plină de înțelegere față de sine, iar asta îți va aduce o bucurie mai mare, îți va îmbunătăți sănătatea, îți va întări relațiile și îți va asigura o capacitate mai mare de luptă atunci când te confrunți cu greutăți.

Hai să învățăm cum.

Nebuna de la mansardă

Cartea preferată a Ameliei este *Jane Eyre*. Când a citit-o prima oară, în adolescență, n-ar fi putut să explice metafora care a impresionat-o cel mai tare: nebuna care locuia la mansardă. Rochester, eroul, are – atenție! – o soție nebună pe care a încuiat-o în mansardă. Dacă stai să te gândești, cine nu are ceva asemănător? Un demon din trecut sau din prezent, care ne ia peste picior și încearcă să ne împiedice să facem lucrurile pe care ni le dorim cel mai mult. Metafora aceasta este atât de comună și de puternică, încât s-au scris cărți întregi despre nebună ca simbol al faptului că femeile sunt prizoniere în rolurile dihotomice de „demon“ și „înger“.[1] Peggy McIntosh, activistă și cercetătoare, vorbea în 1989 despre nebuna ei, descriind-o astfel:

> *E când plină de furie față de cei care au făcut-o să se simtă ca o impostoare, când se ridică în picioare demnă, cu sentimentul vizionar al legăturii esențiale pe care o are cu universul… [Scrie]: „POATE CĂ NU ȘTIU CINE SUNT, DAR, CU SIGURANȚĂ, NICI VOI NU ȘTIȚI, LA NAIBA, IPOCRIȚI NENO-ROCIȚI, AȘA CĂ NU-MI SPUNEȚI MIE CINE SUNT“. Zilele trecute s-a uitat la mine și mi-a spus: „Ai nevoie de mine. Voi fi aici pentru tine“. În ultima vreme îmi*

petrec mult timp având grijă de ea, și, în momentele acelea, familia mea suferă. Și iat-o spunându-mi că eu am nevoie de ea. O, da, mulțumesc mult![2]

Fiecare din noi are o astfel de nebună. Pentru tine, poate că seamănă mai degrabă cu o umbră, care te urmărește peste tot, amintindu-ți continuu ce nu ești; sau cu o creatură spectrală care pândește sub pat până când îmbraci niște blugi care te strâng sau trimiți un mesaj pe care îți dorești imediat să nu-l fi trimis; sau, după cum s-a exprimat o prietenă: cu „o fetiță de șase ani, răzgâiată, plângăcioasă și enervantă, care crede că le știe pe toate și nu vrea – of, Doamne! – să-și țină gura decât dacă trag aer adânc în piept în locul ei; și atunci tace".

O altă prietenă ne-a spus: „Este versiunea mea mai slabă, care arată mai tânără, este mai bogată, mai bine îmbrăcată, mai drăguță potrivit standardelor sociale și locuiește într-o casă fabuloasă și mult mai mare, cu gazon perfect. În aparență, pare organizată. Dar știu (și trebuie să-mi reamintesc *mereu*) că în adâncul ei este mai tristă și mai singură decât mine și nu are altceva mai mult decât aparențele".

O altă prietenă ne-a spus: „A mea este mai degrabă versiunea mea adolescentină: fata deșteaptă, tăcută, însă tristă și chinuită, care stătea întotdeauna în spatele clasei și cu care nimeni nu vorbea... Când ceva merge prost, undeva în minte o aud zicând: «Ți-am spus eu»".

În mod repetat, femeile își descriu „nebuna" drept o persoană deranjantă, ba chiar neplăcută... și-i descriu fragilitatea, vulnerabilitatea sau tristețea.

Această parte deranjantă și fragilă a ființei noastre are o funcție foarte importantă. A crescut în interiorul nostru pentru a crea o punte peste prăpastia de netrecut dintre ceea ce suntem și ceea ce se așteaptă sindromul celor care oferă să fim. E o sarcină chinuitoare și imposibilă, o formă de tortură, ca Sisif care împinge spre vârful dealului bolovanul ce apoi se rostogolește din nou la vale. Nu e de mirare că „nebuna" trece mereu de la furie la disperare neputin-cioasă.

Dacă te-ai învinovățit pentru că i-ai spus „nu" unui prieten, acolo a acționat nebuna. Dacă ai fost sigură că o relație disfuncțională e numai

greșeala ta, că trebuia să fi făcut mai mult, acolo tot nebuna a fost la mijloc. Dacă, asemenea multor femei, ți-e groază să te privești în oglindă, să știi că reflexia aceea e tot nebuna.

Atunci când prăpastia de nedepășit dintre noi și ceea ce se așteaptă lumea să fim se cască amenințător, nebuna din interiorul nostru evaluează situația și decide care e problema. Are doar două opțiuni: este lumea ticăloasă și mincinoasă și are așteptări ireale? Sau este ceva în neregulă cu *noi*?

Unele nebune sunt mai mult protectoare decât distructive; unele sunt mai degrabă triste decât furioase, iar altele au simțul umorului. Nebuna poate fi umbra, fetița rănită, adolescenta deprimată, versiunea noastră „perfectă“, nebuna de la mansardă care strigă lucruri îngrozitoare ce răsună în toată casa. A ta cum este? Acordă-ți câteva minute ca să ți-o imaginezi – cu tot cu stânjeneala și fragilitatea ei.

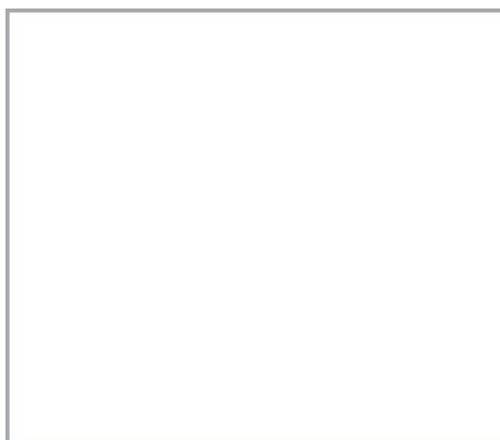
Cunoaște-ți „nebuna“

Descrie-ți nebuna, în cuvinte sau printr-o ilustrație. Accesează partea dificilă și fragilă din tine care încearcă să construiască o punte peste prăpastia de netraversat dintre tine și ceea ce se așteaptă lumea să fii. Cum arată? Când s-a născut? Care e povestea ei?

Ce-ți spune? Notează-i sentimentele și gândurile. Observă când este extrem de critică cu tine, când te face să-ți fie rușine sau când e perfecționistă. Poate că vei dori chiar să marchezi acele puncte. Să le subliniezi folosind culori diferite. Toate sunt surse de epuizare.

Simți tristețea sau teama din spatele nebuniei ei? Întreab-o de ce se teme sau de ce suferă. Ascultă-i poveștile – fără a uita că este nebună. Amintește-i că tu ești adultul, proprietara casei sau cea care îndrumă și că poate avea încredere în tine că te vei îngriji de mansardă, astfel încât să aibă totdeauna un loc sigur în care să stea.

Mulțumește-i pentru munca dificilă pe care a depus-o ca să te ajute să supraviețuiești.



Autocritica prea aspră

În memoriile sale, *Yes Please* (*Da, te rog*), Amy Poehler își descrie nebuna drept un demon care „îți șoptește răutăcios în ureche amintindu-ți că ești grasă, urâtă și nu meriți să fii iubită“.[3] (În audiobook, Kathleen Turner e cea care dă glas demonului.) E o mostră de autocritică foarte aspră, în care discrepanța dintre tine și cea care ți-ai dori să fii este atât greșeala ta, cât și un semn că ai dat greș în viață. Rezultatul este un sentiment de vină și rușine.

După cum spune Brené Brown: „Sentimentul de vină spune: «Am făcut o greșeală». Rușinea spune: «Eu sunt o greșeală»“. În cazul vinovăției, spre deosebire de rușine, măcar te poți preface că într-o zi s-ar putea să meriți să participi pe deplin la experiența umană. În cazul rușinii, însăși esența ființei tale este condamnată.[4]

Poate că și mai perfidă decât autocritica eșecului este autocritica succesului. Apare atunci când câștigi un premiu sau când primești scrisori de mulțumire. „Cine te crezi?“ se aude nebuna. „Te crezi la fel de bună ca toți ceilalți? Ei bine, nu ești! Așa că să nu crezi că ai putea fi «în regulă exact așa cum ești». Acum, *treci înapoi la locul tău*!“

Perfecționismul toxic

Un alt mod în care nebunele fac ravagii este perfec-ționismul toxic. Perfecționismul înseamnă mai multe lucruri – unele sunt, în general, benigne sau chiar benefice, altele pot fi extrem de toxice.[5]

Dintre cele în general benigne: preferi ordinea și lucrurile organizate în detrimentul dezordinii; ești atentă la detalii; îți verifici munca pentru a elimina greșelile și ai standarde ridicate atât în privința ta, cât și a celorlalți. Oricare dintre aceste aspecte poate deveni toxic și, dus la extrem, poate fi chiar asociat cu tulburarea obsesiv-compulsivă, care apare atunci când perfecțio-nismul funcționează ca strategie necorespunzătoare de a face față stresului, depresiei, anxietății, singurătății, furiei reprimate și disperării neputincioase. Dar, dacă faci față cu succes emoțiilor tale (folosind rezolvarea ingenioasă și reevaluarea pozitivă), atunci standardele ridicate și nevoia de ordine nu-ți vor face rău.

Dintre aspectele în general toxice: să crezi că, dacă nu sunt perfecte, lucrurile nu sunt bune deloc – de exemplu, că, dacă faci o greșeală, totul este compromis – și să simți presiunea exercitată de ceilalți de a reuși în tot ce faci. Aceste aspecte ale perfecționismului sunt asociate cu depresia, anxietatea, tulburările de alimentație, relațiile distructive și sentimentul de neajutorare.

Problema fundamentală a perfecționismului este că îți afectează îngrozitor monitorul. Când începi un proiect sau îți începi ziua, când te așezi la masă sau îmbraci o ținută, scopul tău este „perfecțiunea“, care este intangibilă, și atunci, de îndată ce un lucru nu merge bine, totul este distrus. Iar uneori, dacă scopul tău este „perfecțiunea“, undeva în fundul sufletului știi deja că este un țel imposibil, așa că te gândești la proiect, la masă, la ținută sau la ziua respectivă știind că nu-l vei atinge niciodată, și de asta ești cuprinsă de disperare chiar înainte de a începe.

Compasiunea față de propria persoană

Opusul autocriticii prea aspre și al perfecționismu-lui toxic este compasiunea față de propria persoană. În ultimii 20 de ani s-a produs o avalanșă de studii ce arată că oamenii se descurcă mult mai bine când sunt mai puțin critici și manifestă mai multă compasiune față de sine.[6] Probabil ai auzit de compasiunea față de propria persoană. Ai urmărit prezentarea TED a lui Kristin Neff, ai citit cărțile ei sau pe ale lui Chris Germer********

ori este unul din lucrurile acelea pe care știi că ar trebui să le faci, precum meditația, mindfulness sau practicarea recunoștinței. Te-ai gândit în sinea ta: „Da, ar trebui să fim mai blânzi cu noi înșine! Sau n-ar trebui să fiu atât de aspră cu mine însămi“.

Ai dreptate; compasiunea față de propria persoană e bună. Sau, cel puțin, lipsa ei e nocivă – conduce la condamnarea de sine, la izolare și la identificare extremă cu propria suferință.[7] Compasiunea față de propria persoană reduce depresia, anxietatea și tulburările de alimentație, crește satisfacția generală față de viață. Când te comporți cu blândețe față de tine, ești puternică.

Poate că ai încercat să manifești compasiune față de tine însăți pentru o vreme... și poate că ai revenit la obiceiul de a te pune la pământ.

Iar apoi cineva ți-a reamintit de ea, și ai spus: „*Știu*, ar trebui să mă comport mai frumos cu mine, sunt atât de...“

OPREȘTE-TE! Vorbești despre sora noastră și nu te vom lăsa să spui lucruri rele despre ea.

Dar, dacă această compasiune este atât de benefică, de ce nu o practicăm?

După un deceniu în care i-am învățat pe ceilalți să practice compasiunea față de sine și după o viață în care am conviețuit cu propriile nebune, am descoperit trei motive pentru care povestea asta, ce pare foarte atrăgătoare, ar putea fi surprinzător de grea.

Compasiunea nu e ușoară. Partea întâi: avem nevoie de bici... nu-i așa?

Multe ne petrecem viața silindu-ne să muncim mai mult, să facem mai mult, să fim mai bune; simțim că am dat greș când nu ne ridicăm la nivelul așteptărilor celorlalți. Ne mustrăm că „suntem arogante“ dacă sărbătorim un succes sau că „ne mulțumim cu puțin“, atunci când acceptăm ceva care nu a atins perfecțiunea. Adesea, când resimțim prăpastia dintre noi și ceea ce se așteaptă de la noi să fim, nebuna ne biciuiește – adică, ne biciuim singure. Pe de altă parte, ne-am petrecut toată viața muncind ca să obținem tot ce am realizat până acum, fie că e vorba despre titluri academice, despre evadarea

dintr-o viață de familie instabilă, de succes profesional sau de întemeierea propriei familii.

Asta e tragedia nebunei. Ea ne biciuiește, și noi avem realizări. Ne face să credem că le avem din cauza *biciului* și că nu vom face niciodată nimic fără bici.

Este cel mai răspândit motiv pe care îl auzim atunci când oamenii se opun compasiunii față de si-ne. Își fac griji că, dacă vor înceta să se critice, își vor pierde complet motivația, nu vor face decât să stea degeaba uitându-se la *Adevăratele neveste* din nu știu ce oraș și mâncând cereale pline de zahăr dintr-un castron cu bere.

Acest argument nu rămâne în picioare nici la cea mai superficială analiză. Chiar crezi că ne străduim să ne atingem scopurile doar pentru că ne vom face viața un calvar dacă încetăm, deci, de îndată ce vom lăsa biciul jos, ne vom scufunda într-o eternă apatie? Bineînțeles că nu. De fapt, e exact invers: ne biciuim doar pentru că țelurile noastre contează atât de mult, încât suntem dispuse să suferim această durere pe care ne-o provocăm singure, dacă de asta este nevoie. Și, pentru că așa am procedat mereu, ni se pare probabil că acesta e motivul pentru care am reușit să realizăm atâtea.

Practicarea conștiincioasă a compasiunii față de noi înșine funcționează; scade hormonii stresului și îmbunătățește starea de spirit.[8] Mulți ani de cercetări au confirmat că iertarea practicată față de propria persoană este asociată cu o stare fizică și mentală mai bună.[9] Totul fără să-ți diminueze motivația de a face lucrurile care contează pentru tine.

Multe femei care citesc aceste rânduri vor descoperi, atunci când vor avea de înfruntat criticile prea aspre și perfecționismul toxic al nebunei lor, că, în adâncul sufletului, știu că se străduiesc din răsputeri și deci se pot ierta dacă versiunea lor cea mai bună nu se ridică la înălțimea așteptărilor. Vor începe să observe cum biciuiesc și să exerseze renunțarea la bici, deoarece își vor da seama că nu biciul este cel care le face mai puternice, ci perseverența lor, relațiile și capacitatea de a se odihni. Știu că a manifesta compasiune față de ele însele le ajută să devină mai puternice și își doresc această forță.

Dar, unora dintre noi, nebuna cea dură și toxică ne spune că nu *merităm* mai puțin stres și o dispoziție mai bună. Că merităm să suferim. Că nu merităm bunătate, compasiune sau să devenim puternice. Și că ne va pedepsi totdeauna, indiferent de ceea ce realizăm.

Această dinamică nu este doar autocritică, este de-a dreptul auto*persecuție*.[10] În cazul femeilor cu un istoric mai îndelungat de abuzuri și neglijare, de respingere și umilințe din partea părinților, autocritica va fi mai aspră, și ele vor reacționa la ea cu un sentiment de neputință și izolare.[11] Când cei care suferă de depresie încearcă să se liniștească singuri, creierul lor activează memoria amenințărilor.[12] De fapt, teama de compasiunea față de *sine* este legată de teama de compasiunea *celorlalți*. Ceea ce înseamnă că, undeva în interiorul lor, oamenii aceștia cred că, dacă sunt izolați, le e bine. Izolarea îi protejează de răutatea lor fundamentală, absolut reală. Și, dacă suferă, e bine. Asta îi împiedică să devină puternici, adică să capete o forță pe care riscă să nu o folosească eficient sau de care chiar să abuzeze.

Dacă te regăsești în această situație, nu începe cu compasiunea față de tine însăți; începe cu bunătatea și afecțiunea față de ceilalți. Meditațiile *mettā*, cum sunt cunoscute în budism, ne învață să transmitem dragoste, compasiune, pace și relaxare tuturor, de la cei dragi până la cei pe care nu-i cunoaștem și până la cei mai aprigi dușmani – și chiar nouă înșine. Atunci când compasiunea față de propria persoană ți se pare inaccesibilă, încearcă să practici bunătatea și afecțiunea față de ceilalți.

Faptul că și-a încheiat socotelile cu nebuna ei i-a permis în cele din urmă lui Julie să-și accepte imperfecțiunile.

Amelia i-a explicat ideea, inclusiv legătura cu Jane Eyre, pe care profesoara de engleză din ea o iubea.

– Deci ea e nebuna ta? a întrebat Julie. Bertha dintr-o cameră din spate?

– Așa cred, da, a răspuns Amelia. E nebună și periculoasă, dar și prizonieră acolo din cauza ignoranței societății. Simt multă compasiune pentru ea.

– Dar Emily? Nebuna ei care este?

– Ai văzut Moana*?*

– Doar de vreo 700 de ori. Am un copil, ai uitat?

– Emily spune că nebuna ei este Te Kã, monstrul înspăimântător din lavă care se dovedește a fi și Te Fiti, zeița vieții.

– Hmm, e interesant că niciuna nu e ce pare a fi, a spus Julie. O să mă gândesc la asta.

Și s-a gândit. La început, i s-a părut că nebuna ei era versiunea „perfectă“ a persoanei sale. Soția și mama perfectă, profesoara perfectă, prietena perfectă, fiica perfectă. Perfectă. Veselă, răbdătoare, înțeleaptă, bună la toate fără să facă vreun efort, fără să aibă nevoie de nimic. Disprețuind-o cu nonșalanță pe adevărata Julie, cu nevoile, defectele și limitele ei umane.

Partea cea mai rea era că Julie cea perfectă o făcea pe Julie rea nu doar cu ea, ci și cu ceilalți. Uneori îi critica pe alții. Alteori era rea cu Jeremy, pentru că nu se ridica la înălțimea standardelor impuse de Julie cea perfectă.

Dar, într-o sâmbătă după-amiaza, Julie s-a întors acasă de la fizioterapie și i-a găsit pe Diana și pe Jeremy împreună la masa din bucătărie. Fetița își făcea tema, iar soțul ei corecta lucrări. Julie s-a uitat la fiica ei și s-a întrebat ce fel de nebună creștea în mintea copilei, cum făcea Diana față așteptărilor absurde pe care lumea începea să i le impună.

Și și-a dat seama că „Julie cea perfectă“ era doar un mecanism de apărare pe care îl construise pentru a o proteja pe adevărata ei nebună – care nu era deloc o femeie, ci o fetiță.

Această fetiță era sensibilă și se temea de respingere. Iubea cărțile și teatrul. Îmbrăca rolul lui Julie cea perfectă așa cum încalță o fetiță pantofii mamei sale și se dă cu rujul ei, jucându-se de-a adulții. Purta rolul de adult ca pe un costum. Fusese un joc la început, ca atunci când se juca de-a mama și de-a tata, pe când avea vârsta Dianei. Dar, pe măsură ce crescuse, costumul lui Julie cea perfectă devenise

necesar pentru a masca faptul că sub toate astea exista doar o fată care nu voia să supere pe nimeni.

După ce a reușit să vadă dincolo de fațada construită de nebuna ei, restul a fost ușor. Din ziua aceea, când simțea disprețul lui Julie cea perfectă, răspundea vocii ei critice așa cum i-ar fi răspuns oricărei fetițe care se ascundea în spatele unei măști.

„Hei, copilă!“ își spunea. „Nu trebuie să te prefaci cu mine.“

Putea s-o țină pe fetița imaginară în brațele ei de femeie adultă, liniștind-o. Spunându-i că nimeni nu e supărat și că e în regulă să ai nevoi. Că oamenii îi vor fi alături, gata s-o ajute.

Compasiunea nu e ușoară. Partea a doua: vindecarea doare

Decenii în șir, ori de câte ori nu te ridicai la înălțimea unui standard – nu aveai note destul de bune, nu erai suficient de frumoasă, nu-ți controlai suficient emoțiile, cei dragi nu erau îndeajuns de fericiți –, te loveai cu biciul și munceai mai mult. De fiecare dată, biciul îți deschidea răni în suflet, redeschidea răni mai vechi, îți provoca durere și te făcea să sângerezi.

Când ne autoflagelăm, ne provocăm durere, evident, astfel încât, în același timp, căutăm și moduri de a gestiona durerea respectivă, de-a o face suportabilă. Multe dintre noi pur și simplu se obișnuiesc să poarte înăuntrul lor o anumită doză de durere, de un fel sau altul, și o consideră normală. Este prețul pe care trebuie să-l plătim pentru că ne agățăm de speranța că, într-o zi, ne vom ridica la înălțimea standardelor impuse de sindromul celor care oferă și, în sfârșit, vom face pe deplin parte din comunitatea ființelor umane și vom merita să fim iubite.

Uneori, rănile sunt atât de grave, încât recurgem la măsuri periculoase – alcool și droguri, autovătămare, tulburări de alimentație, comportamente compulsive –, măsuri care amorțesc durerea pe termen scurt, dar, până la urmă, adâncesc rănile pe termen lung.

Așa că iată-ne aici, spunându-ți să lași biciul jos.

Trezește-te la realitate: ce s-ar întâmpla, de fapt, dacă am lăsa biciul jos, dacă nu ne-am mai flagela și ne-am apleca asupra sentimentelor dificile cu înțelegere și compasiune?

Imaginează-ți că încerci să faci asta. Lasă-ți nebuna să renunțe la bici.

Și atunci rănile pe care ți le-ai făcut și le-ai redeschis ani la rând... vor începe, în cele din urmă, să se vindece.

Și iată un adevăr legat de vindecare în privința căruia majoritatea specialiștilor în dezvoltare personală nu sunt sinceri: vindecarea doare.

Dacă îți rupi piciorul, doare. Și continuă să doară atât timp cât este rupt. Nu există niciun moment, între clipa în care îți rupi piciorul și cea în care s-a vindecat, în care să te simți mai bine decât înainte de a ți-l rupe. Pentru că vindecarea doare. Și ce faci atunci când îți rupi piciorul? Îl pui în ghips, pentru a crea un mediu care să-l susțină și care să-i permită să se vindece.

După ce vei înceta să redeschizi rănile pe care ți le-ai făcut ani întregi, într-un final, ele vor începe să se vindece. Și este un *nou* tip de durere; nu poate fi gestionat prin aceleași strategii pe care le-ai folosit pentru a gestiona durerea biciului. Te-ai descurcat bine cu vechiul tip de durere, iar acum trebuie să înveți cu totul alt mod de a face față acesteia noi. După cum s-a exprimat cineva care făcea „terapie centrată pe compasiune“, dacă ar începe să practice compasiunea față de propria persoană, „ar declanșa un șuvoi de tristețe insuportabilă“.[13]

O prietenă comună, Rena McDaniel, care se ocupă de terapie sexuală, compară acest tip de durere cu înțepătura produsă de antisepticul aplicat pe o rană. Este o durere sănătoasă. Ajută rana să se vindece sănătos. Reformularea problemelor (reevaluare pozitivă) ne ajută să tolerăm durerea și să găsim strategiile de a o gestiona care nu ne inhibă sentimentele, nu sunt potențial toxice, dar ne facilitează vindecarea.

Amelia preferă analogia cu homarul: homarul este un crustaceu gelatinos, îndesat într-o carapace tare. El crește, carapacea lui însă nu. În cele din urmă, animalul devine prea mare pentru ea, iar disconfortul acestui prizonierat îl face să se ascundă sub o piatră, unde își leapădă carapacea prea mică și așteaptă să-i crească o nouă carapace mai mare și mai groasă.

Procesul este neplăcut și îl face temporar vulnerabil, dar, în cele din urmă, homarul dobândește alte dimensiuni și o nouă forță, pe care nu le-ar fi avut niciodată dacă n-ar fi trecut prin această transformare.

Indiferent ce metaforă preferi, compasiunea față de tine însăți nu este întotdeauna o experiență plăcută sau blândă, dar te ajută cu adevărat să crești mai puternică. Așa ajungem la:

Compasiunea nu e ușoară. Partea a treia: forța este înspăimântătoare

Imaginează-ți că ai renunțat la dorința de a te ridica la nivelul standardelor impuse din exterior. Ai lăsat biciul jos, iar rănile au început să se vindece, astfel că ai învățat alte strategii de a gestiona acest nou tip de durere ce însoțește vindecarea.

Ce faci pe urmă?

Ah! Pe urmă.

Pe măsură ce ne vindecăm... devenim mai puternice. Mai puternice decât am fost vreodată. Mai puternice decât am crezut vreodată că este posibil. Devenim atât de puternice încât să nu ne mai simțim conduse de sindromul celor care oferă.

Iar sindromul va riposta. Vom simți consecințele. S-ar putea să ni se facă teamă că lumea ne va pedepsi dacă îndrăznim să devenim puternice.

Dar uneori chiar și propria noastră forță este înspăimântătoare. *Tu* ce părere ai despre faptul că poți deveni atât de puternică?

Adevărul este că multe dintre noi se tem de cât de puternice am putea deveni dacă nu ne-am mai consuma energia încercând să gestionăm toată durerea pe care ne-o provocăm singure prin autocritică.

Știm că mai multă putere personală e însoțită de mai multă responsabilitate și ne temem că, atunci când vom avea această putere, nu vom reuși să facem față responsabilităților uriașe. Să spunem că ai un hobby care aduce beneficii altor oameni și începi să fii plătită pentru asta. El se transformă într-o mică afacere, iar acea mică afacere crește. În cele din urmă, va trebui să-ți reorganizezi viața, să înveți despre marketing și despre impozitul pe profit, să te întâlnești cu potențiali parteneri și clienți, să angajezi oameni și să fii responsabilă de bunăstarea lor, iar acum nu mai sunteți în joc doar tu și hobby-ul tău, ci și existența altora. Multe dintre noi au o mică voce interioară care-și face griji că vom ajunge în poziția aceea fără să avem habar ce facem, de fapt. Când ai doar un hobby, nu ești pregătită pentru toate astea și e dificil să-ți imaginezi cum ar fi și cât de pregătită ai putea fi după ce treci prin procesul de dezvoltare. Faptul că ne e foarte greu să ne imaginăm având cunoștințele, competența și punctele forte pe care le vom dobândi în viitor ne poate descuraja cu totul să ne îndreptăm spre acel viitor.

Compasiunea, deci, față de propria persoană: e grea la început. E normal. Pentru unii rămâne un proces dificil. Și asta e normal. Dar rezultatul practicării ei este că vei deveni puternică. Iată cum:

Cum să devii puternică Partea întâi: împrietenește-te cu „nebuna“ ta

Dacă nu ți-ai imaginat o persona pentru „nebuna“ ta, ia-ți răgazul necesar să faci asta. Închipuiești-o acum; așteptăm.

În regulă.

Scopul vizualizării nebunei de la mansardă este să te separi de ea, să stabilești cu ea o relație în cadrul căreia s-o privești așa cum te raportezi la prietenii tăi – prin cunoaștere în context. În general, ne pricepem mai bine

să-i cunoaștem în context pe alții, decât pe noi înșine.[14] Cumva – și nu este clar de ce – până și cele mai intuitive persoane care folosesc acest tip de cunoaștere apelează la cunoașterea în afara contextului când își analizează experiențele intime. Ceea ce înseamnă că, atunci când ne gândim la propria viață, eliminăm contextul și identitatea din deciziile și acțiunile noastre, pe care le evaluăm în funcție de standardele false ale sindromului celor care oferă. Dar, dacă ne putem vizualiza „vocea“ autocritică, ne putem raporta la ea mai eficient. Anumite forme de „vizualizare“ sunt prezente în diferite tipuri de terapie, prin urmare, e limpede că multe persoane și numeroase abordări au recunoscut puterea detașării de autocritică și a deprinderii de a o observa cu o curiozitate prietenească.[15]

Vizualizarea vocii autocritice interioare ne permite să ne aplicăm și nouă cunoașterea în context. Prin intermediul ei, te poți separa pe *tine* de nebuna ta și poți construi o relație cu ea – poate chiar o prietenie. Relația cu propriile tale experiențe interioare este puternică. Atunci când treci prin mari frământări, iar reevaluarea pozitivă nu este suficientă pentru a face greutățile mai ușor de suportat, compasiunea față de tine însăți te poate ajuta.[16] În filmul de animație *Întors pe dos*, Bucurie nu îl poate înveseli pe Bing Bong spunându-i: „Hei, totul va fi bine. Putem rezolva problema!“ Evaluarea pozitivă nu funcționează. În schimb, atunci când Tristețe stă cu el și plâng împreună, plini de compasiune reciprocă, Bing Bong se simte mai bine. Mai ales în cazul oamenilor obișnuiți să se critice aspru și să simtă rușine, a-și privi propriile experiențe cu înțelegere și compasiune are o putere de vindecare mai mare decât reevaluarea pozitivă.[17]

Există și va exista mereu o prăpastie între tine și ce se așteaptă ceilalți să fii. Ceea ce contează nu este mărimea, natura ei sau orice altceva, ci felul în care o gestionezi – adică felul cum relaționezi cu nebuna ta.

Îndreaptă-ți atenția asupra personajului autocri-tic din tine cu bunătate și compasiune. Mulțumește-i pentru munca grea pe care a făcut-o ca să te ajute să supraviețuiești.

Cum să devii puternică Partea a doua: „înfruntă ceea ce ți se pare ciudat“

Un vers din cântecul lui David Bowie „Changes“ spune așa: *Turn and face the strange* („Întoarce-te și înfruntă ceea ce e ciudat“). E vorba de a observa ce se întâmplă orice ar fi, fără a te opune în mod activ. De fapt, acesta e și subiectul acestei cărți: să știi ce e adevărat. Și, dacă poți, să iubești ce e adevărat. Dar primul pas este să știi ce este adevărat – în totalitate. Chiar și părțile care te stânjenesc. Este, poate, cel mai puternic „ingredient activ“ din mindfulness.[18]

Uneori vei auzi această experiență descrisă drept „acceptare“, cum se întâmplă în discuțiile despre anumite aspecte ale meditației budiste. Nu ne place acest cuvânt, pentru că are o conotație neintenționată de neajutorare – de genul „acceptă că e adevărat... și, drept urmare, abandonează orice speranță că l-ai putea schimba“.

Folosim, în schimb, termenul „a lua distanță“ pentru a observa. Majoritatea oamenilor se nasc pricepuți la asta, dar e o abilitate ce se poate învăța.

Vom ilustra acest aspect cu ajutorul unui exemplu relativ inofensiv. Proprietarii de case din partea noastră de lume (vestul statului Massachusetts) primesc lunar scrisori de la compania de energie electrică în care li se compară consumul de energie cu al vecinilor. S-a demonstrat că acest gen de comparație între persoane din aceeași categorie reduce consumul de energie, îi face pe cetățeni să economisească bani și reduce emisiile de carbon.[19] Într-o lume ideală, această informație ne-ar aminti, pur și simplu, să ne întrebăm: „Pot face mai mult?“, chiar dacă răspunsul rămâne: „Fac deja tot ce pot“.

Dar oamenii *urăsc* când în scrisoare li se spune că au consumat mai mult decât vecinii lor. Li se pare că furnizorul de energie electrică i-a făcut de râs; cred că cifrele sunt născocite. Și sunt convinși că sunt trași pe sfoară (ceea ce e ciudat – ce-ar avea de câștigat furnizorul de electricitate făcându-și clienții să se simtă prost că au folosit mai mult din produsul lor?). Am

auzit o femeie care cataloga acțiunea drept „vânătoare de vrăjitoare“. Deci, ce se întâmplă, ce provoacă această reacție de rușine și furie?

Atunci când ni se spune că am consumat mai multă energie decât vecinii noștri, nebuna de la mansardă e activată de diferența dintre cine suntem, în materie de energie utilizată, și cine se așteaptă ceilalți să fim – foarte eficienți, modele de viață sustenabilă, de parcă am locui într-o iurtă. Iar nebuna nu are decât două opțiuni: fie ne înșelăm *noi*, fie se înșală compania de electricitate. Fie suntem niște oameni îngrozitori, pentru că ardem tot combustibilul fosil, caz în care nebuna ne face cu ou și cu oțet, fie compania de electricitate ne minte fără jenă, declarând că ardem tot combustibilul fosil, iar nebuna noastră începe să bată câmpii și să strige în gura mare că nesuferiții de la compania de electricitate ne trimit o scrisoare cretină încercând să ne facă să ne simțim prost.

Uneori, lumea *chiar* minte. Iar alteori chiar nu reușești să te ridici la înălțimea așteptărilor tale.

Însă, când nebuna izbucnește furioasă, panicată, e semn că poți să înfrunți ceea ce ți se pare ciudat. Poți să iei distanță pentru a observa. Poți să analizezi calm și neutru ce generează, de fapt, această prăpastie aparentă dintre cea care ești și cea care se așteaptă lumea să fii. În cazul scrisorii de la furnizorul de electricitate, care ar putea fi cauza consumului tău mai mare decât „media“? Locuiești într-o casă veche? Lucrezi la domiciliu, ai copii sau încarci o mașină electrică? Gătești mult acasă, lucru care previne efectele negative asupra mediului ale restaurantelor de tip fast-food? Există multe apartamente mici în cartierul tău, care în mod clar pot fi încălzite cu mai puțină energie, iar asta poate scădea „media“ locală?

„Aș putea face mai mult?“ te întrebi în sinea ta și poate că răspunsul este: „Fac tot ce pot“, dar, uneori, răspunsul s-ar putea să fie: „Da, aș putea“. Și nu trebuie să te învinovățești că nu ai făcut până acum – ai făcut tot ce ai putut. Știi asta, căci te-ai analizat. Te-ai întors și ai înfruntat.

Viața fiecăruia dintre noi este unică și cu toții facem tot ce putem. S-ar putea ca „tot ce putem astăzi“ să nu fie „tot ce se poate“, dar numai de asta am fost în stare. Ceea ce este ciudat și totuși adevărat. Iar conștiința acestui

fapt ne-ar putea arunca în neputință și în izolare dacă nu suntem suficient de echilibrați – iar pentru asta avem nevoie de recunoștință.

ÎNFRUNTĂ CEEA CE ȚI SE PARE CIUDAT ȘI SCHIMBĂ LUMEA

Este celebră afirmația lui James Baldwin care spune că: „Nu tot ce înfruntăm poate fi schimbat, însă nimic nu poate fi schimbat dacă nu-l înfruntăm". Mai puțin cunoscut este faptul că, înainte de a spune asta, tot Baldwin declara: „Și, mai mult, îmi dați un avantaj înspăimântător: voi [albii] n-ați fost nevoiți niciodată să vă uitați la mine. Eu a trebuit să mă uit la voi. Eu știu mai mult despre voi decât știți voi despre mine".

Când ne oprim și ne uităm la adevărurile stânjenitoare, când ne întoarcem și înfruntăm ceea ce ni se pare ciudat, dobândim și noi acest avantaj înspăimântător. Oamenii care suportă opresiunile, violența sau impactul schimbărilor climatice n-au de ales. Cei cu un anumit grad de putere, privilegiu și opor-tunități pot *alege* – au avantajul înspăimântător de a ști tot ce este adevărat. Chiar și acele lucruri care subliniază diferența dintre noi și ce se așteaptă ceilalți să fim.

Nebuna nu se poate abține. Va izbucni de fiecare dată când va afla că mai există un mod în care lumea ne cere și mai mult decât oferim și va încerca să găsească vinovați pentru asta – pe noi sau pe ceilalți. Dar iată ce se întâmplă:

Să spunem că ești alb, și o persoană de culoare afirmă că un lucru pe care l-ai făcut a fost, știi, cam rasist. Nebuna face o criză, pentru că lumea te-a făcut rasist, ceea ce este îngrozitor, iar tu ești un om bun care n-ar discrimina niciodată pe cineva. Dacă nebuna ta reacționează exagerat și declară că lumea (adică persoana de culoare care te-a înfruntat) este ticăloasă și mincinoasă și insistă că nu e nimic în neregulă, atunci nu poți ajuta lumea să devină mai justă și mai bună. Probabil că reacția ta va fi ceva de genul: „Nu-i adevărat! Nu sunt rasist!"

Dacă, în schimb, nebuna ta se identifică exagerat cu acele critici și începe să te biciuiască pentru că nu ești mai bună decât membrii Ku Klux Klan, spunând că ești o ratată și o impostoare, atunci ești prea afectată de această suferință autoindusă pentru a te putea implica productiv. S-ar putea ca reacția ta să fie ceva la fel de neproductiv, de genul: „CA PERSOANĂ ALBĂ, MĂ SIMT RĂNITĂ, TE ROG, AJUTĂ-MĂ, PERSOANĂ DE CULOARE!"

Panica reactivă a nebunei e inutilă ca motivație de a face ceva, dar este o *informație* prețioasă. În primul rând, îți spune că te confrunți cu diferența dintre tine și ceea ce se așteaptă lumea să fii. În al doilea rând, îți spune că diferența aceea *contează* pentru tine. Astfel că, dacă iei distanță pentru a observa, ai putea spune cam așa: „Pentru mine e important să-i tratez pe toți corect și se pare că nu s-a întâmplat asta. Încerc întotdeauna să fac mai bine".

Senzația de „nu asta am vrut să fac, dar asta s-a întâmplat din perspectiva informației noi" e foarte ciudată. Este foarte ciudat când ne străduim să facem tot ce putem mai bine, și totuși faptele noastre lasă de dorit în raport cu așteptările pe care le are lumea de la noi. Când luăm distanță pentru a

observa asemenea lucruri ciudate, atunci avem cele mai mari șanse să fim schimbarea pe care ne dorim să o vedem în lume.

Cum să devii puternică Partea a treia: recunoștința (of!)

Nu există carte de dezvoltare personală pentru femei care să nu facă referire la „practicarea recunoștinței", nu-i așa? Știi deja că-ți face bine. Și, de fiecare dată când cineva îți amintește să fii recunoscătoare, poate undeva în adâncul tău îți reproșezi că ai uitat să fii astfel.

Practicarea recunoștinței e benefică, dar, înainte de a discuta despre asta, să facem o precizare: a fi recunoscător pentru lucrurile bune nu le elimină pe cele grele. Femeilor li s-a spus timp de secole să fie recunoscătoare pentru că acum le e mult mai bine decât le-a fost în trecut. Această „recunoștință pentru ceea ce ai" este folosită ca armă împotriva noastră, ca să ne reducă la tăcere și să ne facă să ne fie rușine de suferința noastră. Gratitudinea nu are de-a face cu ignorarea problemelor. Ea funcționează oferind instrumentele necesare luptei, progresului. Este reevaluare pozitivă, concentrată și distilată în forma sa cea mai pură.[20]

Și este complet normal să uiți să fii recunoscătoare (din cauza asimetriei dintre avantaje și dezavantaje) – de-asta trebuie să ni se reamintească tuturor din când în când.

Așadar, cum facem?

Practicarea recunoștinței, așa cum este ea în general prezentată în cultura populară – de obicei ca exercițiu „fii recunoscătoare pentru ce ai" de tipul: „Fă în fiecare zi o listă cu 10 lucruri pentru care ești recunoscătoare" – nu funcționează, empiric vorbind. Când a încercat să facă asta, Emily a sfârșit mereu prin a se simți mai rău, pentru că-și amintea câți oameni nu au parte de lucrurile acelea, iar asta o făcea să se simtă neputincioasă și deloc în largul său.

Apoi a citit studii științifice și a urmat instrucțiuni bazate pe dovezi clare... și totul a mers perfect. Există două tehnici care au funcționat foarte bine și niciuna nu include „recunoștință pentru ceea ce ai". Cheia este să exersezi „recunoștința pentru cei pe care-i ai" și „recunoștința pentru felul cum se întâmplă lucrurile".

O tactică eficientă de stimulare rapidă a recunoș-tinței pe termen scurt este „recunoștința pentru *cei* pe care-i ai". Când a primit premiul pentru întreaga sa carieră, Fred Rogers[********] i-a rugat pe cei prezenți în public să-și acorde zece secunde pentru a-și aminti câteva persoane care „v-au ajutat să iubiți binele din voi, cei care v-au iubit și și-au dorit tot ce e mai bine pentru voi [...] cei care v-au încurajat să deveniți ceea ce sunteți". Astfel se practică „recunoștința pentru cei pe care-i ai".

Dacă vrei să faci un gest cu adevărat generos, scrie-i unei persoane speciale pentru tine câteva cuvinte prin care să-i spui cum te-a ajutat.[21] S-ar putea chiar să vrei să i le înmânezi chiar tu. Ba chiar – asta doar dacă dorești să-ți manifești expres recunoștința – ai putea să-i citești scrisoarea cu voce tare. „O vizită din recunoștință" îți poate întreține starea de bine o lună întreagă sau chiar mai mult.[22]

Recunoștința care-ți îmbunătățește starea de bine pe termen lung este „recunoștința pentru cum se întâmplă lucrurile". La finalul zilei, gândește-te la un eveniment sau la o împrejurare pentru care te simți recunoscătoare și scrie despre ea:

1. Dă-i un titlu, de pildă: „Am terminat de scris capitolul 8" sau „Am reușit să rezist la ședință fără să plâng sau să țip".
2. Notează ce s-a întâmplat, include detalii despre ce au făcut sau au spus participanții.
3. Descrie cum te-ai simțit la momentul respectiv și cum te simți acum, în timp ce te gândești la cele întâmplate.
4. Explică pe scurt cum s-a ajuns la evenimentul sau situația respectivă. Care a fost cauza? Ce concurs de împrejurări au creat-o?

Dacă, în timp ce scrii, simți că te absorb gânduri și sentimente negative, critice, dă-le cu blândețe deoparte și îndreaptă-ți atenția spre lucrurile pentru care ești recunoscătoare.

Studiul le cere oamenilor să facă acest lucru pentru trei întâmplări zilnic, cel puțin o săptămână, dar Emily nu s-a deranjat să facă atâtea, astfel că a

ales un singur eveniment pe zi, timp de trei săptămâni. Și a fost *incredibil*! Mintea i s-a obișnuit să observe nu doar evenimentele pozitive, ci și atuurile personale de care s-a folosit pentru a le crea și resursele externe care au ajutat-o.[23]

Sophie ne-a spus:

– Aseară i-am povestit lui Bernard despre fetele rele de la magazin și știți ce a zis?

– Ce a zis?

– S-a uitat la mine cu o față serioasă și a spus: „Viața ta ar fi putut fi la fel de bogată ca a oricărei femei dacă... ai trage de tine la sală și ai purta o mărime mai mică“. Iar eu i-am răspuns: „Janice Lester!“ La care el a zis: „Episodul ăla este cel mai prost, nu-i așa?“ Și…

Și ne-a povestit mai departe cum decursese seara și era clar pentru toată lumea că depășise un prag. Ce poate fi mai romantic decât un tip care-ți înțelege cu adevărat nebuna de la mansardă?

Asta se întâmpla acum doi ani. De curând, Sophie și Bernard și-au cumpărat o casă împreună. Copiii lui o iubesc și este surprins constant de cât de mult îi iubește Sophie pe ei. Și, ori de câte ori se confruntă cu ceea ce numește „prostiile obișnuite“, ea îi trimite lui Bernard un mesaj: „JANICE LESTER!!!“

Suntem la ultimul capitol și în punctul culminant al tuturor lucrurilor pe care le-am învățat până acum, prin urmare, hai să punem o întrebare fundamentală: există măcar ceva important în această carte? Contează cât de bine suntem, cu alte cuvinte, cât de libere ne simțim să trecem prin ciclurile și fluctuațiile implicite ale vieții? Dacă nu rănim alți oameni, contează cât de epuizate, copleșite și autocritice – cât de afectate de burnout – ne simțim?

Contează. Contează pentru că noi, autoarele, vrem ca lumea să fie mai bună. Vrem ca viața să devină din ce în ce mai bună pentru cât mai mulți oameni. Și credem că și tu vrei asta. *Și tu faci parte din lume*.

Când ești rea cu tine, disprețuitoare și mustrătoare, nu faci decât să crești răutatea din lume. Când ești bună și plină de compasiune față de tine însăți, sporești bunătatea și compasiunea din lume. A simți compasiune față de tine însăți, a nu te complace și a nu-ți plânge de milă, ci a fi blândă este atât *minimul,* cât și *cel mai important* lucru pe care îl poți face pentru a schimba lumea în bine. Dacă tu nu ești liberă, nici noi nu putem fi pe deplin libere, așa că trebuie să colaborăm pentru a crea această libertate pentru toată lumea. Starea noastră de bine este legată de a ta.

Lumea nu trebuie să se schimbe înainte să ne aplecăm asupra experiențelor noastre interioare cu înțe-legere și compasiune. Iar când o facem, acest fapt este în sine o revoluție. Lumea se schimbă când noi ne schimbăm, căci facem, fiecare dintre noi – adică inclusiv tu –, parte din lume. Este casa pe care o împărțim, iar noi, Emily și Amelia, suntem surorile tale.

SCURT PE DOI:

- Din punct de vedere psihologic, fiecare dintre noi are o nebună la mansardă, cu sarcina imposibilă de a gestiona prăpastia dintre ceea ce suntem și ceea ce vrea sindromul celor care oferă să fim.
- Compasiunea față de noi înșine și recu-noștința ne oferă puterea de a recunoaște diferența dintre ceea ce suntem și ceea ce se așteaptă ceilalți să fim, fără să ne frământăm prea mult sau să ne izolăm de lume.
- Compasiunea față de propria persoană nu e ușoară, pentru că vindecarea doare, și a deveni mai puternică poate fi înspăimântător, dar merită, fiindcă vindecarea ne ajută să acumulăm suficientă forță interioară ca să ne vindecăm de sindromul celor care oferă.
- Nu trebuie să așteptăm ca lumea să se schimbe înainte să ne vindecăm pe noi în-sene și una pe alta.

Psiholog american (1931–2014), unul dintre pionierii studiilor despre psihologia feminină (n.red.)

În original, *separate knowing* și *connected knowing* (n.red.)

Condescendența aparte cu care un bărbat îi explică ceva unei femei (n.red.)

În original, *constructed knowledge* (n.red.)

Psihologi și profesori universitari americani, specialiști în compasiunea față de propria persoană (n.red.)

Personalitate americană de televiziune (1928–2003) (n.red.)

CONCLUZII.
Bucuroase până la adânci bătrâneți

Am vrut ca *Burnout* să aibă un final de tipul „fericite până la adânci bătrâneți“, optimist și motivant, dar am observat ceva ciudat: cartea noastră de dezvoltare personală abia dacă pomenește de fericire.

Se pare că nu am scris o carte despre fericire.

Dar există un alt cuvânt care apare în fiecare capitol:

Bucurie.

Nu e totuna? O, nu! După cum scrie Brittney Cooper în *Eloquent Rage* (*Furie elocventă*): „Fericirea se definește în funcție de «întâmplări», de ceea ce se petrece, de felul în care ți se desfășoară viața, dacă se îndreaptă într-o direcție bună sau nu și dacă totul merge bine. Bucuria provine din claritatea interioară a scopului nostru“.[1] Atunci când ne dedicăm unui scop superior care ne transcende, generăm sens; iar atunci când rezonăm cu el, apare bucuria. Și, dat fiind că scopul se află în noi, nicio împrejurare externă nu ne poate lua sursa de bucurie, oricare ar fi „întâmplările“ din jur.

Dar e mai mult de atât.

Gândindu-ne ce înseamnă să trăiești nu fericită până la adânci bătrâneți, ci *bucuroasă până la adânci bătrâneți*, ne-am dat seama de un ultim adevăr „eretic“: viața aceasta plină de bucurie nu vine „din interior“. Vine din relaționarea cu alte ființe care oferă.

Fundamentul bucuriei este să simți că ești „îndeajuns de bună“, iar a simți că nu ești este o formă de singurătate. Avem nevoie ca alți oameni să ne spună că suntem îndeajuns de bune, nu pentru că nu o știm, ci pentru că a auzi asta de la ceilalți – și (în aceeași măsură) a avea grijă să reamintim cuiva că este îndeajuns de bun – face parte din ceea ce ne convinge că suntem suficient de bune. Oferim și primim, și numai așa suntem întregi.

Nevoia ca alții să ne aducă aminte că putem avea încredere în noi, că putem fi la fel de blânde și pline de compasiune cu noi, pe cât am fi, în cea mai bună variantă a noastră, cu orice copil care suferă e normală și sănătoasă. Faptul că avem nevoie să simțim că suntem „îndeajuns de bune“ nu este o patologie, o „exagerare“. E la fel de normal ca nevoia de a-i asigura pe oamenii pe care îi iubești că pot avea încredere în ei înșiși, că pot fi la fel de blânzi și plini de compasiune cu ei înșiși pe cât vei fi tu cu ei. Și acest schimb, această legătură ne garantează o viață plină de bucurie.

Încă o dată, starea de bine nu este o stare mentală, ci o stare bazată pe acțiune; este libertatea de a trece fluid prin ciclurile vieții, și acest schimb continuu de sprijin între oameni este manifestarea esențială a stării de bine. Este fluxul în care cei care oferă acordă *și acceptă* sprijin, în toate formele sale.

Vindecarea burnout-ului nu înseamnă „grijă față de sine“; înseamnă să avem grijă una de alta.

Așa că repetăm:

Ai încredere în corpul tău.

Fii bună cu tine însăți!

Ești suficient de bună exact așa cum ești.

Bucuria ta contează.

Te rugăm să le spui toate astea tuturor celor pe care-i cunoști.

SCURT PE DOI:

- Doar pentru că te-ai ocupat de un factor de stres nu înseamnă că ai gestionat stresul. Și nu trebuie să aștepți până când te vei ocupa de toți factorii ca să te poți concentra asupra stresului. Ceea ce înseamnă că nu trebuie să aștepți ca lumea să devină mai bună înainte de a-ți îmbunătăți viața – și, schimbându-ți viața, vei face ca lumea să fie mai bună.

- A-ți fi bine nu este o stare, ci o *acțiune*. Este libertatea de a traversa fluid experiențele ciclice și fluctuante ale vieții.

• Sindromul celor care oferă este convingerea contagioasă și falsă că ai obligația morală de a pune fiecare picătură din tine – timpul, aten-ția, energia, dragostea, chiar și corpul – în slujba celorlalți, oricât te-ar costa. Observă cu atenție cât de diferită este interacțiunea cu cei care te tratează cu grijă și generozitate de relațiile cu cei care te tratează ca și când ar fi îndreptățiți să primească orice vor de la tine.

• Oamenii nu sunt construiți să funcționeze independent; suntem făcuți să oscilăm între relaționare și autonomie. Relaționarea – cu prietenii, familia, animalele de companie, divinitatea etc. – ne este la fel de necesară ca hrana și apa.

MULȚUMIRI

Oamenii nu sunt construiți să facă lucruri mărețe singuri; suntem meniți să le facem împreună. Pe copertă sunt numele noastre, dar există zeci de oameni fără ajutorul și sprijinul cărora această carte n-ar fi existat. Iată-i pe câțiva dintre ei:

Îi mulțumim minunatei și încântătoarei noastre agente literare, Lindsay Edgecombe. A vândut cartea nu doar o dată, ci de două ori, și nu a renunțat niciodată la credința ei că o carte „feministă de dezvoltare personală“ este o idee grozavă și chiar necesară.

Îi mulțumim extraordinarului redactor care este Sara Weiss, cea care ne-a explicat de câteva ori esența cărții, astfel încât să nu ne pierdem din vedere scopul superior, și ne-a lăsat să fim superfeministe și totodată feminine.

Le mulțumim tuturor femeilor ale căror întâmplări de viață se regăsesc în amalgamul de povești din carte. Sperăm că v-am reprezentat cu acuratețe. Le mul-țumim tuturor celor care au răspuns la întrebările noastre de pe Facebook. Ne-ați dovedit că este posibil să porți o conversație importantă și profundă pe Facebook – chiar și despre subiecte extrem de emoționale. Îi mulțumim lui Charles Carver pentru că a scris despre bucla de feedback care consolidează/reduce discrepanța, printre multe altele, și pentru că a stat de vorbă la telefon cu Emily timp de o oră. Îi mulțumim lui Julie Mencher că ne-a recomandat *Women's Growth in Connection* (*Dezvoltarea femeilor prin relații*), care s-a dovedit piesa lipsă din puzzle-ul cărții *Burnout*.

Le mulțumim soților noștri, fără de care efectiv nu am fi putut scrie cartea, dar mai ales soțului lui Emily pentru ilustrații și soțului Ameliei pentru muzica din audiobook.

Am început să scriem *Burnout* în 2015 și am terminat-o în 2018. S-au schimbat multe în acești ani, ca să ne exprimăm eufemistic. În acest timp au apărut #aperseverat, ca și mandatul lui Trump și Brexitul. Hillary Clinton a

devenit primul candidat la preșe-dinție care și-a cerut scuze pentru că a pierdut alegerile. Mișcarea #MeToo a căpătat dimensiuni globale.

Pe scurt, acum, mai mult ca niciodată, lumea are nevoie de o carte despre supraviețuirea femeilor. Faptul că am scris *Burnout* ne-a ajutat să traversăm acești ani dificili. Sperăm că ea le va oferi ceva în schimb tuturor celor care ne-au îmbogățit cartea și viața și care au îmbogățit lumea întreagă.

NOTE

INTRODUCERE

1. Freudenberger, „Staff Burn-Out Syndrome“

2. Hultell, Melin și Gustavsson, „Getting Personal with Teacher Burnout“; Larrivee, *Cultivating Teacher Renewal*

3. Watts și Robertson, „Burnout in University Teaching Staff“; Cardozo, Crawford *et al*., „Psychological Distress, Depression“

4. Blanchard, Truchot *et al*., „Prevalence and Causes of Burnout“; Imo, „Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors“; Adriaenssens, De Gucht și Maes, „Determinants and Prevalence of Burnout in Emergency Nurses“; Moradi, Baradaran *et al*., „Prevalence of Burnout in Residents of Obstetrics and Gynecology“; Shanafelt, Boone *et al*., „Burnout and Satisfaction Among US Physicians“. O altă metaanaliză a descoperit o gamă de manifestări specifice burnout-ului în rândul personalului medical care lucrează la secția de terapie intensivă, procentajul variind de la 0 la 70%. Van Mol, Kompanje *et al*., „Prevalence of Compassion Fatigue Among Healthcare Professionals“

5. Roskam, Raes și Mikolajczak, „Exhausted Parents“

6. Purvanova și Muros, „Gender Differences in Burnout“

7. Adică femei, dar și persoane de culoare

8. Manne, *Down Girl*

9. Manne, *Down Girl*, p. 49

10. Patashnik, Gerber și Dowling, *Unhealthy Politics*

11. Friedman și Förster, „Effects of Motivational Cues“

CAPITOLUL 1: FINALIZEAZĂ CICLUL

1. Hipopotamii omoară de cinci ori mai mulți oameni decât leii – în jur de 500 pe an –, dar nu înseamnă nimic în comparație cu omul; noi ucidem de o sută de ori mai mulți semeni ai noștri anual. Gates, „Deadliest Animal in the World“

2. În special „variabilitatea ritmului cardiac“, parametru care arată cât de ușor se adaptează sistemul cardiovascular la schimbarea factorilor de stres. Despre stresul acut, vezi Castaldo, Melillo

et al., „Acute Mental Stress Assessment“. Despre stresul cronic, vezi Verkuil, Brosschot *et al.*, „Prolonged Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction“.

3. De exemplu, Marsland, Walsh *et al.*, „Effects of Acute Psychological Stress“; Valkanova, Ebmeier și Allan, „CRP, IL-6 and Depression“; Morey, Boggero *et al.*, „Current Directions in Stress“; și Song, Fang *et al.*, „Association of Stress-Related Disorders“

4. Sapolsky, *De ce nu fac zebrele ulcer?*

5. Similar, dar nu identic – de exemplu, activarea creierului variază în funcție de natura factorilor de stres. Factorii de stres psihosociali activează zone din creier asociate cu reglarea emoției mai mult decât factorii de stres fiziologici, care, la rândul lor, activează procesarea funcțiilor motorii mai mult decât factorii de stres psihologici. Kogler, Müller *et al.*, „Psychosocial Versus Physiological Stress“

6. Sofi, Valecchi *et al.*, „Physical Activity“; Rosenbaum, Tiedemann *et al.*, „Physical Activity Interventions“; Samitz, Egger și Zwahlen, „Domains of Physical Activity“

7. Epley și Schroeder, „Mistakenly Seeking Solitude“

8. Sandstrom și Dunn, „Social Interactions and Well-Being“

9. Bazzini, Stack *et al.*, „Effect of Reminiscing About Laughter“

10. Scott, „Why We Laugh“

11. Grewen, Anderson *et al.*, „Warm Partner Contact“

12. Walsh, „Human-Animal Bonds I“

13. Christian, Westgarth *et al.*, „Dog Ownership and Physical Activity“; Richards, Ogata și Cheng, „Evaluation of the Dogs“; și Keat, Subramaniam *et al.*, „Review on Benefits of Owning Companion Dogs“

14. Delle Fave, Brdar *et al.*, „Religion, Spirituality și Well-Being“

15. Conner, DeYoung și Silvia, Paul J., „Everyday Creative Activity“

16. Amy Speace, cântăreață și compozitoare care lucrează cu Bessel van der Kolk

17. Știința confirmă ce știu mamele: oftatul este un semn de relaxare la nivel neurologic. Li *et al.*, „Peptidergic Control Circuit“

CAPITOLUL 2: #PERSEVEREAZĂ

1. Aldao, Nolen-Hoeksema și Schweizer, „Emotion-Regulation Strategies“

2. McRae, Kateri și Mauss, „Increasing Positive Emotion“

3. Witvliet, Hofelich Mohr *et al.*, „Transforming or Restraining Rumination“

4. Definim astfel „optimismul“ și „pesimismul“, ca o combinație a mai multor feluri de a le defini și evalua. Un exemplu tipic este „stilul explicativ“ al lui Seligman, adică un mod de a înțelege de ce se întâmplă anumite lucruri în termenii permanenței, omniprezenței și caracterului personal al factorilor ce le cauzează. Seligman, *Optimismul se învață*. Spre deosebire de acesta, testul de orientare în viață al lui Scheier și Carver evaluează dacă o persoană se așteaptă în general să se întâmple lucruri bune sau rele. Scheier și Carver, „Optimism, Coping and Health“

5. Diemand-Yauman, Oppenheimer și Vaughan, „Fortune Favors the Bold“

6. Mehta, Zhu și Cheema, „Is Noise Always Bad?“

7 . Phillips, „How Diversity Works“; Apfelbaum, Phillips și Richeson, „Rethinking the Baseline“

8. Se numește „Efectul Dunning Kruger“. Sapolsky, *Behave*, capitolul 2

9. Byron, Khazanchi și Nazarian, „Relationship Between Stressors and Creativity“

10. Phillips, Liljenquist și Neale, „Is the Pain Worth the Gain?“

11. McCrea, Liberman *et al*., „Construal Level and Procrastination“

12. Cerasoli, Nicklin și Ford, „Intrinsic Motivation and Extrinsic Incentives“

13. Torre și Lieberman, „Putting Feelings into Words“; și Fan, Varamesh *et al*., „Does Putting Your Emotions into Words“

14. Adams, Watson *et al*., „Neuroethology of Deci-sion-Making“

15. Sharp, John, „Senate Democrats Read“

16. Withers, Rachel, „8 Women Who Were Warned“; Hatch, „13 Iconic Women Who“; Higgins, „The 35 Best Nevertheless“

17. Resurse pentru cei care doresc să aprofundeze studiile despre ceea ce noi numim „monitorul“, dar care este cunoscut, de fapt, ca bucla de feedback de reducere (sau de consolidare) a discrepanței și velocitate standard: Carver și Scheier, „Feedback Processes in the Simultaneous Regulation of Action and Effect“. Dacă dorești să afli mai multe despre strategiile bazate pe dovezi științifice care sprijină schimbarea comportamentului, vezi Miller și Rollnick, *Motivational Interviewing*. Și, dacă vrei să citești despre aspectele biologice și computaționale ale „problemei exploatează/explorează“, nouă ne-au plăcut foarte mult Ejova, Navarro și Perfors, „When to Walk Away“ și, mai puțin, MacLean, Hare *et al*., „Evolution of Self-Control“.

CAPITOLUL 3: SENSUL

1. O examinare a tuturor instrumentelor de cercetare și a chestionarelor pe care oamenii de știință și clinicienii le folosesc pentru a evalua „sensul în viață“ a concluzionat că sensul este „o percepție,

înțelegere sau convingere profund personală despre propria viață și activitate și despre valoarea și importanța atribuite acestora“. Brandstätter, Baumann *et al*., „Systematic Review of Meaning“

2. Seligman, *Optimismul se învață*

3. Russo-Netzer, Schulenberg și Batthyany, „Clinical Perspectives on Meaning“. Două treimi din cercetările realizate în cadrul unui studiu de evaluare sistematică a recuperării în urma unor boli mintale au descoperit că „sensul în viață“ este un factor semnificativ în recuperare. Alți factori cruciali: conexiunea, speranța, identitatea și puterea. Leamy, Bird *et al*., „Conceptual Framework for Personal Recovery“

4. Metz, Thaddeus, „The Meaning of Life“

5. Ryan și Deci, „On Happiness and Human Potential“

6. Metz, Thaddeus, „The Meaning of Life“

7. King, Hicks *et al*., „Positive Affect and the Experience“

8. Steger, „Experiencing Meaning in Life“

9. Roepke, Jayawickreme și Riffle, „Meaning and Health“; Czekierda, Gancarczyk și Luszczynska, „Associations Between Meaning in Life“; Kim, Strecher și Ryff, „Purpose in Life and Use“

10. Roepke, Jayawickreme și Riffle, „Meaning and Health“

11. Vos, „Working with Meaning in Life“

12. Guerrero-Torrelles, Monforte-Royo *et al*., „Understanding Meaning in Life Interventions“

13. Park, „Meaning Making Model“

14. „Sensul înseamnă să-ți cunoști punctele forte – și să le folosești în serviciul unui scop pe care-l consideri mai presus de tine.“ „Meaning of Life“, Positive Psychology Foundation

15. Acestea sunt condensate pornind de la cei șapte factori de sens din profilul sensului individual – relație, intimitate, religie, realizare, transcendența sinelui, autoacceptare și tratament echitabil – și de la elementele modelului de creare a sensului: stimă de sine, conexiune, certitudine și nemurire simbolică. Heine, Proulx și Vohs, „Meaning Maintenance Model“

16. Desigur, există scopuri superioare mai bune sau mai rele în funcție de impactul lor asupra lumii – ca să dăm un exemplu la îndemână, naziștii au avut o mulțime de scopuri în viață, ucigând milioane de oameni. În cazul în care te întrebi dacă scopul tău superior este bun, iată ce ne-a spus nouă bunica noastră, lucru pe care l-ar spune, practic, orice figură religioasă importantă: „Întreabă-te: «Rănesc pe cineva? Ajut pe cineva?»“

17. Hart, *The Ear of the Heart*, p. 241

18. Paul și Wong, „Meaning Centered Positive Group Intervention“

19. *Cancer Journals*

20. Clinton, Hillary, postare pe Twitter, 6 septembrie 2016, 16.18 https://twitter.com/hillaryclinton/status/774024262352941057

21. Murdock, „The Heroine's Journey“

22. Friedan, „Up from the Kitchen Floor“

23. Martin, „*Star Trek*'s Uhura Reflects“

24. Park și Baumeister, „Meaning in Life and Adjustment“

25. Tang, Kelley *et al*., „Emotions and Meaning in Life“

26. Tsai, El-Gabalawy *et al*., „Post-Traumatic Growth Among Veterans“

27. Calhoun *et al*., „Relationships between Posttraumatic Growth and Resilience“

28. White, *Maps of Narrative Practice* și, de exemplu, Vromans și Schweitzer, „Narrative Therapy for Adults“. Pentru depresie: Weber, Davis și McPhie, „Narrative Therapy, Eating Disorders“. Pentru tulburări de alimentație, vezi Adler, „Living into the Story“.

29. Gwozdziewycz și Mehl-Madrona, „Meta-Analysis of Narrative Exposure Therapy“

30. Fisher, *Everlasting Name*. Vezi și Howe, „I Believe in the Sun“.

CAPITOLUL 4: MECIUL E ARANJAT

1. Saha, Eikenburg *et al*., „Repeated Forced Swim Stress“

2. Seligman, *Learned Optimism*

3. Douthat, „Redistribution of Sex“

4 Din iulie 2016 până în august 2018. Atacul armat de la liceul din Santa Fe, Texas, cel de la Ed's Car Wash, cel de la Marathon Savings Bank și posibil cel de la Liceul Marjory Stoneman Douglas, toate par să fi fost motivate, cel puțin parțial, de gelozie sau de faptul că atacatorul fusese respins de o femeie. Atacul armat de la *Capital Gazette* a fost motivat de resentimentele făptașului față de ziarul care scrisese despre cum el pledase vinovat, recunoscând că hărțuise o femeie. Berkowitz, Lu și Alcantara, „Terrible Numbers That Grow“

5. „Guns and Domestic Violence“. Atacurile cu arme de foc generează un procent redus, însă extrem de vizibil, din decesele provocate de violența exercitată cu ajutorul armelor, dar oglindesc un alt tip de violență, înfăptuită într-un număr disproporționat de mare de bărbați și au loc în contextul violenței domestice exercitate asupra partenerului.

6. Krebs, Lindquist *et al*., Campus Sexual Assault (CSA) Study

7. Fulu, Warner *et al*., „Why Do Some Men Use Violence Against Women“

8. Sadker și Sadker, *Failing at Fairness*, p. 269

9. Karpowitz, Mendelberg și Shaker, „Gender Inequality in Deliberative Participation"

10. Dalla, Antoniou *et al*., „Chronic Mild Stress Impact"

11. Friedan, *Feminine Mystique*

12. Vezi „Balancing Paid Work, Unpaid Work și Leisure", OECD.

13. Altintas și Sullivan, „Fifty Years of Change Up-dated"

14. „Women Shoulder Responsibility", Office for National Statistics

15. Cazul R v R [1992] 1 A.C. 599, Camera Lorzilor a Parlamentului Regatului Unit

16. Davidai și Gilovich, „Headwinds/Tailwinds Asymmetry"

17. Files, Mayer *et al*., „Speaker Introductions at Internal Medicine"

18. „A new study confirms it: You likely experienced that moment of awkwardness or disrespect because you are a woman". Accesat pe 7 decembrie 2018. https://www.facebook.com/NPR/posts/-10155647100291756

19. Lepore și Revenson, „Relationships Between Posttraumatic Growth"

20. „The Counted: People Killed by Police in the U.S"

21. van Dernoot Lipsky, *Trauma Stewardship*, capitolul 4

22. Vezi „Appendix B: Standards of Self-Care Gudelines"; Mathieu, *Compassion Fatigue Workbook.*

CAPITOLUL 5: COMPLEXUL INDUSTRIAL BIKINI

1. Dohnt și Tiggemann, „Body Image Concerns"

2. Evans, Tovée *et al*., „Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes"

3. Vander Wal, „Unhealthy Weight Control Behaviors"

4. Becker, „Television, Disordered Eating și Young Women"

5. „Thick Dumpling Skin"; Cusio, „Eat Up"

6. „Taking Surprising Risks For The Ideal Body". Accesat pe 7 decembrie 2018, http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=124700865

7. Permanent Market Research, „Global Nutrition and Supplements Market"

8. Ernsberger și Koletsky, „Weight Cycling"

9. Riscul mortalității, indiferent de cauza morții, în funcție de IMC, pentru femei și bărbați, date din tabelul e7, materiale suplimentare, în *Lancet,*

http://www.thelancet.com/cms/attachment/2074019615/2068888322/mmc1.pdf. Valorile neetichetate și marja de eroare din grafic sunt următoarele:

	SUBPONDERAL MEDIA (MARJĂ DE EROARE)	SUPRAPONDERAL MEDIA (MARJĂ DE EROARE)	OBEZITATE I (MARJĂ DE EROARE)	OBEZITATE II (MARJĂ DE EROARE)	OBEZITATE III (MARJĂ DE EROARE)
FEMEI	1,53 (1,45–1,6)	1,08 (1,06–1,11)	1,37 (1,37–2,42)	1,86 (1,77–1,95)	2,73 (2,55–2,93)
BĂRBAȚI	1,83 (1,66–2,02)	1,12 (1,09–1,15)	1,7 (1,62–1,79)	2,68 (2,53–2,84)	4,24 (3,77–4,77)

10. Keith, Fontaine și Allison, „Mortality Rate and Overweight“; Di Angelantonio, Shilpa, Bhupathiraju *et al*., „Body-Mass Index and All-Cause Mortality“

11. Keith, Fontaine și Allison, „Mortality Rate and Overweight“

12. Park, Wilkens *et al*., „Weight Change in Older Adults“

13. Calogero, Tylka și Mensinger, „Scientific Weightism“

14. Feinman, Pogozelski *et al*., „Dietary Carbohydrate Restriction“

15. Schatz și Ornstein, Athlete

16. Collazo-Clavell și Lopez-Jimenez, „Accuracy of Body Mass Index“

17. Saguy, *What's Wrong with Fat*?

18. Dacă vrei o relatare completă a manipulărilor politice ale Complexului Industrial Bikini, creatorul unei lumi în care „greutate normală“ înseamnă „cea mai scăzută greutate la care poți fi totuși sănătos“, în locul unui „interval generos care indică o sănătate, în general, bună“, vezi Bacon, *Health at Every Size,* sau, pentru tocilari, articolul autoarei apărut într-un periodic academic, scris împreună cu Aphramor, „Weight Science“.

19. „Why People Hate Tess Munster“, Militant Baker

20. Brown, „These Women Were Fat-Shamed“; Kolata, „Shame of Fat Shaming“; Engber, „Glutton Intolerance“; Chapman, Kaatz și Carnes, „Physicians and Implicit Bias“; Puhl și Heuer, „Obesity Stigma“

21. Le Grange, Swanson *et al*., „Eating Disorder Not Otherwise Specified“. „Cel puțin un om moare odată la 62 de minute ca urmare directă a unei tulburări de natură alimentară“, „Eating Disorder Statistics“, ANAD

22. Furnham, Badmin și Sneade, „Body Image Dissatisfaction“; Kilpatrick, Hebert și Bartholomew, „College Students' Motivation for Physical Activity“

23. Dittmar, Halliwell și Ive, „Does Barbie Make Girls Want to Be Thin?“

24. Puhl, Andreyeva și Brownell, „Perceptions of Weight Discrimination“; Fikkan și Rothblum, „Is Fat a Feminist Issue?“

25. Tabelul 205, „Cumulative Percent Distribution of Population by Height and Sex, 2007 to 2008“, https://www2.census.gov/library/publications/2010/compendia/statab/130ed/tables/11s0205.pdf; Lee and Pausé, „Stigma in Practice“ 26. Farrell, *Fat Shame*, p. 145

27. *Ibid*.

28. *Ibid*.

29. Cele mai recente exemple ale acestei concluzii din ce în ce mai convingătoare: o metaanaliză din 2013 a descoperit că diverse diete și programe de fitness ar putea susține, în medie, o pierdere în greutate de patru kilograme în decurs de 18 luni: Johansson, Neovius și Hemmingsson, „Effects of Anti-Obesity Drugs“. O metaanaliză din 2014 a efectului mișcării asupra pierderii în greutate a constatat că activitatea fizică menține o pierdere în greutate de 2,5 kilograme în decurs de 12 luni: Swift, Johannsen *et al*., „Role of Exercise and Physical“.

30. De exemplu, Be Body Positive Model propune deprinderea a cinci abilități pentru a-ți vindeca relația cu corpul: (1) *Revendică-ți sănătatea* concentrându-te asupra stării tale de bine – fizice, emoționale, sociale – și lăsând „greutatea“ și „forma corpului“ la o parte. (2) *Practică îngrijirea personală intuitivă* ascultându-ți corpul și ocupându-te de nevoile lui, fără a încerca să le controlezi sau să le reglementezi. (3) *Cultivă iubirea de sine* practicând autocompasiunea sau, după cum se exprimă fondatoarea Be Body Positive, Connie Sobczak: „Învață să-ți fie milă de corpul tău efemer și în continuă schimbare“. (4) *Recunoaște-ți frumusețea autentică* schimbându-ți definiția frumuseții de la standardul definit de cultură la „o relație dinamică, participativă, cu lumea din jur“. „Declare Your Own Authentic Beauty“, The-BodyPositive. Poți exersa folosind galeria lor online de pe thisisbeauty.org, unde vei găsi nu doar fotografii, ci și clipuri, povești și poeme. Și, în cele din urmă, (5) *Construiește o comunitate* înconjurându-te de oameni care-ți susțin ideile.

> În mod similar, Health at Every Size (HAES®) are patru principii: acceptă-ți dimensiunile, ai încredere în tine, adoptă obiceiuri de viață sănătoase și acceptă realitatea că oamenii au dimensiuni și forme diferite, așa cum au rase și orientări sexuale diferite. „Deschide-te spre frumusețea care există în toate ființele umane“, spune manifestul HAES. Bacon, *Health at Every Size*, p. 274.
>
> Și The Body Project își propune să se opună internalizării „idealului siluetei slabe“ și autocriticii la adresa corpului și să promoveze abilitatea de a întrerupe conversații despre „grași“

și „corp“ care consolidează acest ideal și autocritica la adresa corpului. Stice și Presnell, *Body Project*

31. Pentru o carte dedicată exclusiv ideii de a-ți iubi fără rezerve corpul, vezi Taylor, *Body Is Not an Apology*.

32. Senzația propriei experiențe interne se numește interocepție. Craig, „How Do You Feel?“

CAPITOLUL 6: RELAȚIONEAZĂ

1. Bakwin, „Loneliness in Infants“

2. Cacioppo și Patrick, Loneliness, capitolul 6; Gangestad și Grebe, „Hormonal Systems, Human Social Bonding și Affiliation“

3. Holt-Lunstad, „Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review“

4. Polack, „New CIGNA Study Reveals Loneliness“

5. Prime Minister's Office. „PM Commits to Government-wide Drive“

6. Hari, Sams și Nummenmaa, „Attending To and Neglecting People“, 20150365

7. Golland, Arzouan și Levit-Binnun, „The Mere Co-presence“

8. Cacioppo, Zhou *et al*., „You Are in Sync with Me“

9. Goleman, *Inteligența socială*, p. 6

10. Gerhardt, *Importanța iubirii*

11. Relaționarea este fundamentală pentru natura ființei umane, pentru dezvoltarea noastră, încât unii oameni de știință susțin că mintea conectată social este adevăratul „mod implicit“. Hari, Henriksson *et al*., „Centrality of Social Interaction“

12. Baumeister și Leary, „Need to Belong“; Malone, Pillow și Osman, „General Belongingness Scale“

13. Cacioppo și Hawkley, „Loneliness“; Leary, Kelly *et al*., „Construct Validity“; Gooding, Winston *et al*., „Individual Differences in Hedonic Experience“

14. Nichols și Webster, „Single-Item Need to Belong Scale“; Gardner, Pickett *et al*., „On the Outside Looking In“; Kanai, Bahrami *et al*., „Brain Structure Links Loneliness“; Beekman, Stock și Marcus, „Need to Belong, Not Rejection Sensitivity“

15. Robles, Slatcher *et al*., „Marital Quality and Health“

16. Coan și Sbarra, „Social Baseline Theory“. Autorii remarcă: „Creierul uman tratează resursele sociale și metabolice aproape interschimbabil“.

17. Gottman, *Science of Trust*, capitolul 6

18. *Ibid*., capitolul 10

19. Robinson, Lopez *et al*., „Authenticity, Social Context și Well-Being“

20. *Ibid*.

21. Clinchy, „Connected and Separate Knowing“

22. Ryan și David, „Gender Differences in Ways of Knowing“

23. Valdesolo, Ouyang și DeSteno, „Rhythm of Joint Action“

24. Cirelli, Einarson și Trainor, „Interpersonal Synchrony Increases“

25. McNeill, *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*

CAPITOLUL 7: CE TE FACE MAI PUTERNICĂ

1. Tyler și Burns, „After Depletion“

2. Hagger, Wood *et al*., „Ego Depletion and the Strength Model“; Solberg Nes, Ehlers *et al*., „Self-regulatory Fatigue, Quality of Life“

3. Tyler și Burns, „After Depletion“

4. Whitfield-Gabrieli și Ford, „Default Mode Network Activity“

5. Domhoff și Fox, „Dreaming and the Default Network“

6. Brodesser-Akner, „Even the World’s Top Life“

7. Andrews-Hanna, Smallwood și Spreng, „Default Network and Self- Generated Thought“

8. Immordino-Yang, Christodoulou și Singh, „Rest Is Not Idleness“

9. Wilson, Reinhard *et al*., „Just Think“

10. Danckert și Merrifield, „Boredom, Sustained Attention“

11. Bailey, *Smart Exercise*

12. Nowack, „Sleep, Emotional Intelligence“

13. Troxel, „It’s More Than Sex“; Troxel, Buysse *et al*., „Marital Happiness and Sleep Disturbances“

14. Wilson, Jaremka *et al*., „Shortened Sleep Fuels Inflammatory Responses“

15. „Senate Report on CIA Torture: Sleep Deprivation“

16. Everson, Bergmann și Rechtschaffen, „Sleep Deprivation in the Rat, III“. Nu a fost dovedit niciodată experimental pe oameni, din motive etice evidente; privarea de somn este, la urma urmelor, o formă de tortură. Rejali, *Torture and Democracy*

17. Itani, Jike *et al*., „Short Sleep Duration and Health Outcomes“; de Mello, Narciso *et al*., „Sleep Disorders as a Cause“

18. Meng, Zheng și Hui, „Relationship of Sleep Duration“; Lee, Ng și Chin, „Impact of Sleep Amount“; Sofi, Cesari *et al*., „Insomnia and Risk of Cardiovascular Disease“; Xi, He *et al*., „Short Sleep Duration Predicts“; Lin, Chen *et al*., „Night-Shift Work Increases Morbidity“

19. Anothaisintawee, Reutrakul *et al*., „Sleep Disturbances Compared to Traditional Risk“

20. Kerkhof și Van Dongen, „Effects of Sleep Deprivation“; Fortier-Brochu, Beaulieu-Bonneau *et al*., „Insomnia and Daytime Cognitive“; Durmer and Dinges, „Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation“; Ma, Dinges *et al*., „How Acute Total Sleep Loss“

21. Williamson și Feyer, „Moderate Sleep Deprivation Produces“

22. Harrison și Horne, „Impact of Sleep Deprivation on Decision“; Barnes și Hollenbeck, „Sleep Deprivation and Decision-Making“; Byrne, Dionisi *et al*., „Depleted Leader“; Christian și Ellis, „Examining the Effects of Sleep Deprivation“

23. Baglioni, Battagliese *et al*., „Insomnia as a Predictor of Depression“; Sivertsen, Salo *et al*., „Bidirectional Association“; Lovato și Gradisar, „Meta-Analysis and Model“

24. Pigeon, Pinquart și Conner, „Meta-Analysis of Sleep Disturbance“

25. Spiegelhalder, Regen *et al*., „Comorbid Sleep Disorders“; Pires, Bezerra *et al*., „Effects of Acute Sleep Deprivation“

26. Kessler, „Epidemiology of Women and Depression“; de Girolamo *et al*., „Prevalence of Common Mental Disorders in Italy“; Faravelli *et al*., „Gender differences in depression and anxiety: the role of age“

27. Liu, Xu *et al*., „Sleep Duration and Risk“; Shen, Wu și Zhang, „Nighttime Sleep Duration“; Cappuccio, D'Elia *et al*., „Sleep Duration and All-Cause“. A existat totodată un risc cu aproximativ 30% mai mare în rândul celor care au dormit peste nouă sau zece ore, dar majoritatea oamenilor dorm mai degrabă mai puțin decât mai mult. Într-un studiu, 28% din americance dorm șase ore sau mai puțin, în comparație cu doar 9% care dorm nouă ore sau mai mult. Krueger și Friedman, „Sleep Duration in the United States“

28. Oboseala este extrem de complicată din punct de vedere biologic, presupunând o „gamă largă de tipuri de stres imunitar, inflamator, oxidativ și nitrosativ, anormalități bioenergetice și neurofiziologice“, iar hipersomnia poate fi un simptom al mai multor probleme medicale: Morris, Berk *et al*., „Neuro-Immune Pathophysiology“. Somnul îndelungat este mai strâns legat de inflamație decât somnul insuficient: Irwin, Olmstead și Carroll, „Sleep Disturbance, Sleep Duration“. Iar somnul îndelungat se asociază cu o creștere de 45% a probabilității unui atac cerebral în decurs de zece ani: Lee, Ng și Chin, „Impact of Sleep Amount“. Prezice aproape toate problemele de sănătate

asociate cu somnul insuficient: Jike, Itani *et al*., „Long Sleep Duration“. Serios, dacă dormi mult și simți că nu te-ai odihnit, adresează-te unui medic.

29. Cappuccio, D’Elia *et al*., „Sleep Duration and All-Cause“

30. Klug, „Dangerous Doze“

31. Ekirch, „The modernization of western sleep“

32. Hegarty, „Myth of the Eight-Hour“

33. Dzaja, Arber *et al*., „Women’s Sleep“. 34. Burgard, „Needs of Others“; Burgard and Ailshire, „Gender and Time for Sleep“

35. Lane, Liang *et al*., „Genome-Wide Association Analyses“

36. Viețile și nevoile oamenilor variază, astfel că este doar o ilustrație. Toate cifrele sunt din American Time Use Survey, https://www.bls.gov/tus/.

37. „Average Commute Times“, WNYC; McGregor, „Average Work Week“

38. American Time Use Survey, https://www.bls.gov/tus/tables/a1_2015.pdf. În 2015, femeile declarau că alocă, în medie, 0,22 ore pe zi „sportului, mișcării și relaxării“ și 2,56 ore „vizionării programelor TV“.

39. Gottman și Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work*

40. Walker, *Despre somn. De ce este vital să dormim și să visăm*, traducere de Emilia Vasiliu, Vellant, 2018

41. Pang, *Rest: Why You Get More Done When You Work Less*

CAPITOLUL 8: CUM SĂ DEVII PUTERNICĂ

1. Gubar și Gilbert, *The Madwoman in the Attic*

2. McIntosh, *Feeling Like a Fraud*

3. Poehler, *Yes Please*, p. 16

4. Whelton și Greenberg, „Emotion in Self-Criticism“

5. Stairs, „Clarifying the Construct“

6. Sirois, Kitner și Hirsch, „Self-Compassion, Affect“

7. MacBeth și Gumley, „Exploring Compassion“

8. Pace, Negi *et al*., „Effect of Compassion Meditation“

9. Davis, Ho *et al*., „Forgiving the Self“; Macaskill, „Differentiating Dispositional Self-Forgiveness“; da Silva, Witvliet și Riek, „Self-Forgiveness and Forgiveness-Seeking“

10. Neff și Germer, „Pilot Study“

11. Stuewig și McCloskey, „Relation of Child Maltreatment“

12. Gilbert, McEwan *et al*., „Fears of Compassion“

13. Mayhew și Gilbert, „Compassionate Mind Training“

14. Clinchy, „Connected and Separate Knowing“

15. De exemplu, „neamestecul“ în sisteme familiale interne: Earley, *Self-Therapy*. Sau „dezamorsarea“ în terapia prin acceptare și angajament: Hayes, Luoma *et al*., „Acceptance and Commitment Therapy“. Sau strategia „scaunului gol“ din terapia centrată pe emoții: Kannan and Levitt, „Review of Client Self-criticism“. De asemenea, este similară „descentrării“: Fresco, Moore *et al*., „Initial Psychometric Properties“ și „autodistanțării“: Ayduk and Kross, „From a Distance“.

16. Diedrich, Grant *et al*., „Self-Compassion as an Emotion“

17. Gilbert și Procter, „Compassionate Mind Training“; Gilbert, „Introducing Compassion-Focused Therapy“

18. Gu, Strauss *et al*., „How Do Mindfulness-Based Cognitive“; van der Velden, Maj, Kuyken *et al*., „Systematic Review of Mechanisms“; Alsubaie, Abbott *et al*., „Mechanisms of Action“

19. Ayres, Raseman și Shih, „Evidence from Two Large Field Experiments“

20. Lambert, Fincham și Stillman, „Gratitude and Depressive Symptoms“

21. Toepfer, Cichy și Peters, „Letters of Gratitude“

22. Gander, Proyer *et al*., „Strength-Based Positive Interventions“

23. Aceasta este cea mai eficientă dintre intervențiile psihologiei pozitive. Bolier, Haverman *et al*., „Positive Psychology Interventions“

CONCLUZII

1. Cooper, *Eloquent Rage*, p. 274

REFERINȚE

„Average Commute Times“, WNYC, fără dată, https://project.wnyc.org/commute-times-us/embed.html.

„Balancing Paid Work, Unpaid Work și Leisure“, OECD, fără dată, http://www.oecd.org/gender/data/balancingpaidworkunpaidworkandleisure.htm.

„Declare Your Own Authentic Beauty“, TheBodyPositive, fără dată, http://smedelstein.com/creative/bp/authentic-beauty.htm.

„Eating Disorder Statistics“, ANAD, fără dată, http://www.anad.org/education-and-awareness/about-eating-disorders/eating-disorders-statistics/.

„Guns and Domestic Violence“, Everytown for Gun Safety, fără dată, https://everytownresearch.org/wp-content/uploads/2017/01/Guns-and-Domestic-Violence-04.04.18.pdf.

„Relationship Between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance și Reconfiguration“, în Calhoun, Lawrence G. și Tedeschi, G. Richard (eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, Routledge, 2014.

„Senate Report on CIA Torture: Sleep Deprivation“, Human Rights First, fără dată, https://www.humanrightsfirst.org/senate-report-cia-torture/sleep-deprivation.

„The Counted: People Killed by Police in the U.S“, în *Guardian*, fără dată, https://www.theguardian.com/us-news/series/counted-us-police-killings.

„The Meaning of Life–The M in PERMA“, Positive Psychology Foundation, 28 mai 2011, http://www.positivepsyc.com/blog/the-meaning-of-life-the-m-in-perma.

„Thick Dumpling Skin“, 27 martie 2017, http://www.thickdumplingskin.com.

„Why People Hate Tess Munster (And Other Happy Fat People)“, Militant Baker, 28 ianuarie 2015, http://www.themilitantbaker.com/2015/01/why-people-hate-tess-munster-and-other.html.

„Women Shoulder the Responsibility of Unpaid Work“, Office for National Statistics (UK), 10 noiembrie 2016, https://visual.ons.gov.uk/the-value-of-your-unpaid-work/.

Adams, Geoffrey K., Watson, Karli K. *et al.*, „Neuroethology of Decision-Making“, în *Current Opinion in Neurobiology*, nr. 22 (6/2012), pp. 982–989.

Adler, Jonathan M. „Living into the Story: Agency and Coherence in a Longitudinal Study of Narrative Identity Development and Mental Health over the Course of Psychotherapy“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 102 (2/2012).

Adriaenssens, Jef, De Gucht, Véronique și Maes, Stan, „Determinants and Prevalence of Burnout in Emergency Nurses: A Systematic Review of 25 Years of Research“, în *International Journal of Nursing Studies*, nr. 52 (2/2015), pp. 649–661.

Aldao, Amelia, Nolen-Hoeksema, Susan și Schweizer, Susanne, „Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review“, în *Clinical Psychology Review*, nr. 30 (2/2010), pp. 217–237.

Alsubaie, Modi, Abbott, Rebecca *et al.*, „Mechanisms of Action in Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in People with Physical and/or Psychological Conditions: A Systematic Review“, în *Clinical Psychology Review*, nr. 55 (2017), pp. 74–91.

Altintas, Evrim, Sullivan, Oriel, „Fifty Years of Change Updated: Cross-National Gender Convergence in Housework“, în *Demographic Research*, nr. 35 (2016).

American Time Use Survey, „Time Spent in Detailed Primary Activities and Percent of the Civilian Population Engaging in Each Activity, Averages Per Day By Sex, 2015 Annual Averages“, Bureau of Labor Statistics, https://www.bls.gov/tus/tables/a1_2015.pdf.

Andrews-Hanna, Jessica R., Smallwood, Jonathan și Nathan Spreng, R., „The Default Network and Self-Generated Thought: Component Processes, Dynamic Control și Clinical Relevance“, în *Annals of the New York Academy of Sciences*, nr. 1316 (1/2014), pp. 29–52.

Anothaisintawee, Thunyarat, Reutrakul, Sirimon *et al.*, „Sleep Disturbances Compared to Traditional Risk Factors for Diabetes Development: Systematic Review and Meta-Analysis“, în *Sleep Medicine Reviews*, nr. 30 (2016), pp. 11–24.

Apfelbaum, Evan P., Phillips, Katherine W. și Richeson, Jennifer A., „Rethinking the Baseline in Diversity Research: Should We Be Explaining the Effects of Homogeneity?“, în *Perspectives on Psychological Science*, nr. 9 (3/2014), pp. 235–244.

Aphramor, Lucy, „Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift“, în *Nutrition Journal*, nr. 10 (2011).

Ayduk, Özlem și Kross, Ethan, „From a Distance: Implications of Spontaneous Self-Distancing for Adaptive Self-Reflection“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 98 (5/2010).

Ayres, Ian, Raseman, Sophie și Shih, Alice, „Evidence from Two Large Field Experiments That Peer Comparison Feedback Can Reduce Residential Energy Usage“, în *Journal of Law, Economics și Organization*, nr. 29 (2009).

Bacon, Linda, *Health at Every Size*, BenBella, 2010.

Baglioni, Chiara, Battagliese, Gemma *et al.*, „Insomnia as a Predictor of Depression: A Meta-Analytic Evaluation of Longitudinal Epidemiological Studies“, în *Journal of Affective Disorders*, nr. 135 (1/2011), pp. 10–19.

Bailey, Covert, *Smart Exercise: Burning Fat, Getting Fit*, Houghton Mifflin, 1994.

Bakwin, Harry, „Loneliness in Infants“, în *American Journal of Diseases of Children*, nr. 63 (1/1942), pp. 30–40.

Barnes, Christopher M. și Hollenbeck, John R., „Sleep Deprivation and Decision-Making Teams: Burning the Midnight Oil or Playing with Fire?“, în *Academy of Management Review*, nr. 34 (1/2009), pp. 56–66.

Baumeister, Roy F. și Leary, Mark R., „The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation“, în *Psychological Bulletin*, nr. 117 (3/1995).

Bazzini, D.G., Stack, E.R. *et al*., „The Effect of Reminiscing About Laughter on Relationship Satisfaction“, în *Motivation and Emotion*, nr. 31 (2007).

Becker, Anne E., „Television, Disordered Eating și Young Women in Fiji: Negotiating Body Image and Identity During Rapid Social Change“, în *Culture, Medicine and Psychiatry*, nr. 28 (4/2004), pp. 533–59.

Beekman, Janine B., Stock, Michelle L. și Marcus, Tara, „Need to Belong, Not Rejection Sensitivity, Moderates Cortisol Response, Self-Reported Stress și Negative Affect Following Social Exclusion“, în *Journal of Social Psychology*, nr. 156 (2/2016), pp. 131–138.

Berkowitz, Bonnie, Lu, Denise și Alcantara, Chris, „The Terrible Numbers That Grow with Each Mass Shooting“, în *Washington Post*, 22 martie 2017.

Blanchard, P., D. Truchot *et al*., „Prevalence and Causes of Burnout Amongst Oncology Residents: A Comprehensive Nationwide Cross-Sectional Study“, în *European Journal of Cancer*, nr. 46 (15/2010), pp. 2708–2715.

Bolier, Linda, Haverman, Merel *et al*., „Positive Psychology Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies“, în *BMC Public Health,* nr. 13, (1/2013).

Brandstätter, Monika, Baumann, Urs *et al*., „Systematic Review of Meaning in Life Assessment Instruments“, în *Psycho-Oncology*, nr. 21 (10/2012), pp. 1034–1052.

Brodesser-Akner, Taffy, „Even the World’s Top Life Coaches Need a Life Coach. Meet Martha Beck“, în *Bloomberg*, 18 mai 2016.

Brown, Harriet, „These Women Were Fat-Shamed by Their Doctors–And It Almost Cost Them Their Lives“, în *Prevention*, 29 octombrie 2015.

Burgard, Sarah A., „The Needs of Others: Gender and Sleep Interruptions for Caregivers“, în *Social Forces*, nr. 89 (4/2011), pp. 1189–1215.

Burgard, Sarah A. și Ailshire, Jennifer A., „Gender and Time for Sleep Among US Adults“, în *American Sociological Review*, nr. 78 (1/2013), pp. 51–69.

Byrne, Alyson, Dionisi, Angela M. *et al*., „The Depleted Leader: The Influence of Leaders’ Diminished Psychological Resources on Leadership Behaviors“, în *Leadership Quarterly*, nr. 25 (2/2014), pp. 344–357.

Byron, Kristin, Khazanchi, Shalini și Nazarian, Deborah, „The Relationship Between Stressors and Creativity: A Meta-Analysis Examining Competing Theoretical Models“, în *Journal of Applied Psychology*, nr. 95 (1/2010).

Cacioppo, J.T. și Hawkley, L.C., „Loneliness“, în M.R. Leary și Hoyle, R.H. (eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, Guilford Press, 2009.

Cacioppo, John T. și Patrick, William, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, Norton, 2008.

Cacioppo, Stephanie, Zhou, Haotian *et al*., „You Are in Sync with Me: Neural Correlates of Interpersonal Synchrony with a Partner“, în *Neuroscience*, nr. 277 (2014), pp. 842–858.

Calhoun, Lawrence G. și Tedeschi, Richard G., „Relationships between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance și Reconfiguration“, în *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*.

Calogero, Rachel M., Tylka, Tracy L. și Mensinger, Janell L., „Scientific Weightism: A View of Mainstream Weight Stigma Research Through a Feminist Lens“, în Roberts, A., Curtin, N. *et al*. (eds.), *Feminist Perspectives on Building a Better Psychological Science of Gender*, Springer International Publishing, 2016.

Cancer Journals: Special Edition, Aunt Lute Books, San Francisco, 1997.

Cappuccio, Francesco P., D'Elia, Lanfranco *et al*., „Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies“, în *Sleep* nr. 33 (5/2010).

Cardozo, Barbara Lopes, Gotway Crawford, Carol *et al*., „Psychological Distress, Depression, Anxiety și Burnout Among International Humanitarian Aid Workers: A Longitudinal Study“, în *PLOS One*, nr. 7 (9/2012).

Carver, Charles S. și Scheier, Michael F., „Feedback Processes in the Simultaneous Regulation of Action and Affect“, în *Handbook of Motivation Science*, Guilford Press, 2008.

Castaldo, Rossana, Melillo, Paolo *et al*., „Acute Mental Stress Assessment via Short Term HRV Analysis in Healthy Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis“, în *Biomedical Signal Processing and Control*, nr. 18 (2015), pp. 370–377.

Cerasoli, Christopher P., Nicklin, Jessica M. și Ford, Michael T., „Intrinsic Motivation and Extrinsic Incentives Jointly Predict Performance: A 40-Year Meta-Analysis“, în *Psychological Bulletin*, nr. 140 (4/2014).

Chapman, Elizabeth N., Kaatz, Anna și Carnes, Molly, „Physicians and Implicit Bias: How Doctors May Unwittingly Perpetuate Health Care Disparities“, în *Journal of General Internal Medicine*, nr. 28 (11/2013), pp. 1504–1510.

Christian, Hayley E., Westgarth, Carri *et al*., „Dog Ownership and Physical Activity: A Review of the Evidence“, în *Journal of Physical Activity and Health*, nr. 10 (13/2013), pp. 750–759.

Christian, Michael S. și Ellis, Aleksander P.J., „Examining the Effects of Sleep Deprivation on Workplace Deviance: A Self-Regulatory Perspective“, în *Academy of Management Journal*, nr. 54 (5/2011), pp. 913–934.

Cirelli, L.K., Einarson, K.M. *et al*., „Interpersonal Synchrony Increases Prosocial Behavior in Infants“, *Developmental Science*, nr. 17 (2014), pp. 1003–1011.

Clinchy, Blythe McVicker, „Connected and Separate Knowing: Toward a Marriage of True Minds“, în *Knowledge, Difference și Power: Essays Inspired by „Women's Ways of Knowing“*, Basic Books, 1996.

Coan, James A. și Sbarra, Davie A., „Social Baseline Theory: The Social Regulation of Risk and Effort“, în *Current Opinion in Psychology*, nr. 1 (2015), pp. 87–91.

Collazo-Clavell, M.L. și Lopez-Jimenez, F., „Accuracy of Body Mass Index to Diagnose Obesity in the US Adult Population“, în *International Journal of Obesity*, nr. 32 (6/2008), pp. 959–966.

Conner, Tamlin S., DeYoung, Colin G. și Silvia, Paul J., „Everyday Creative Activity as a Path to Flourishing“, în *Journal of Positive Psychology* (2016), pp. 1–9.

Cooper, Brittney, *Eloquent Rage: A Black Feminist Discovers Her Superpower*, St. Martin's Press, 2018.

Craig, Arthur D., „How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body“, în *Nature Reviews Neuroscience*, nr. 3 (8/2002).

Cusio, Carmen, „«Eat Up»: How Cultural Messages Can Lead to Eating Disorders“, în *NPR*, 7 decembrie 2015.

Czekierda, K., Gancarczyk, A. și Luszczynska, A., „Associations Between Meaning in Life and Health Indicators: A Systematic Review“, în *European Health Psychologist*, nr. 16 supliment (2014).

da Silva, Sérgio P., vanOyen-Witvliet, Charlotte și Riek, Blake, „Self-Forgiveness and Forgiveness-Seeking in Response to Rumination: Cardiac and Emotional Res-ponses of Transgressors“, în *Journal of Positive Psychology*, nr. 12 (4/2017), pp. 362–372.

Dalla, C., Antoniou, K. *et al*., „Chronic Mild Stress Impact: Are Females More Vulnerable?“, în *Neuroscience*, nr. 135 (3/2005), pp. 703–714.

Danckert, Jame și Merrifield, Colleen, „Boredom, Sustained Attention and the Default Mode Network“, în *Experimental Brain Research* (2016), pp. 1–12.

Davidai, Shai și Gilovich, Thomas, „The Headwinds/Tailwinds Asymmetry: An Availability Bias in Assessments of Barriers and Blessings“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 111 (6/2016).

Davis, Don E., Ho, Man Yee *et al*., „Forgiving the Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review“, în *Journal of Counseling Psychology*, nr. 62 (2/2015).

de Girolamo, G., Polidori, G., Morosini, P. *et al*., „Prevalence of Common Mental Disorders in Italy“, în *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, nr. 41 (11/2006), pp. 853–861.

de Mello, Marco Tullio, Narciso, Veruska *et al*., „Sleep Disorders as a Cause of Motor Vehicle Collisions“, în *International Journal of Preventive Medicine*, nr. 4 (3/2013).

Delle Fave, Antonella, Brdar, Ingrid *et al*., „Religion, Spirituality and Well-Being Across Nations: The Eudaemonic and Hedonic Happiness Investigation“, în *Well-Being and Cultures*, Springer Netherlands, 2013.

Di Angelantonio, Emanuele Shilpa, Bhupathiraju, N. *et al*., „Body-Mass Index and All-Cause Mortality: Individual-Participant-Data Meta-Analysis of 239 Prospective Studies in Four Continents“, în *Lancet*, nr. 388 (10046/2016), pp. 776–786.

Diedrich, Alice, Grant, Michaela *et al*., „Self-Compassion as an Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder“, în *Behaviour Research and Therapy*, nr. 58 (iulie 2014), pp. 43–51.

Diemand-Yauman, Connor, Oppenheimer, Daniel M. și Vaughan, Erikka B., „Fortune Favors the Bold (And the Italicized): Effects of Disfluency on Educational Outcomes“, în *Cognition*, nr. 118 (1/2011), pp. 111–115.

Dittmar, Helga, Halliwell, Emma și Ive, Suzanne, „Does Barbie Make Girls Want to Be Thin? The Effect of Experimental Exposure to Images of Dolls on the Body Image of 5-to 8-Year-Old Girls“, în *Developmental Psychology*, nr. 42 (2/2006).

Dohnt, Hayley K. și Tiggemann, Marika, „Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence“, în *Journal of Youth and Adolescence*, nr. 35 (2/2006), pp. 135–145.

Domhoff, G. William și Fox, Kieran C.R., „Dreaming and the Default Network: A Review, Synthesis și Counterintuitive Research Proposal“, în *Consciousness and Cognition*, nr. 33 (2015), pp. 342–353.

Douthat, Ross, „The Redistribution of Sex“, în *The New York Times*, 2 mai 2018.

Durmer, Jeffrey S. și Dinges, David F., „Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation“, în *Seminars in Neurology*, nr. 25 (01), pp. 117–129.

Dzaja, Andrea, Arber, Sara *et al.*, „Women's Sleep in Health and Disease“, *Journal of Psychiatric Research*, nr. 39 (1/2005), pp. 55–76.

Earley, Jay, S*elf-Therapy: A Step-by-Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using Ifs, a New Cutting-Edge Psychotherapy*, Pattern System Books, 2009.

Ejova, Anastasia, Navarro, Daniel și Perfors, A., „When to Walk Away: The Effect of Variability on Keeping Options Viable“, în *Cognitive Science Society*, 2009.

Ekirch, A. Roger, „The modernization of western sleep: Or, does sleep insomnia have a history?“, în *Past & Present*, nr. 226 (1/2015), pp. 149–152.

Engber, Daniel, „Glutton Intolerance: What If a War on Obesity Only Makes the Problem Worse?“, în *Slate*, 5 octombrie 2009.

Epley, Nicholas și Schroeder, Juliana, „Mistakenly Seeking Solitude“, în *Journal of Experimental Psychology*, nr. 143 (5/2014).

Ernsberger, Paul și Koletsky, Richard J., „Weight Cycling“, în *JAMA*, nr. 273 (13/1995), pp. 998–999.

Evans, Elizabeth H., Tovée, Martin J. *et al.*, „Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes in 7-to-11-Year-Old Girls: Testing a Sociocultural Model“, în *Body Image*, nr. 10 (1/2013), pp. 8–15.

Everson, Carol A., Bergmann, Bernard M. și Rechtschaffen, Allan, „Sleep Deprivation in the Rat, III: Total Sleep Deprivation“, în *Sleep*, nr. 12 (1/1989), pp. 13–21.

Fan, Rui, Varamesh, Ali *et al.*, „Does Putting Your Emotions into Words Make You Feel Better? Measuring the Minute-Scale Dynamics of Emotions from Online Data“, arXiv preprint arXiv:1807.09725 (2018).

Farrell, Amy Erdman, *Fat Shame: Stigma and the Fat Body in American Culture*, NYU Press, 2011.

Faravelli, C., Scarpato, M. Alessandra, Castellini, G. *et al.*, „Gender differences in depression and anxiety: the role of age“, în *Psychiatry Research*, 2013, pp. 1301–1303.

Feinman, Richard D., Pogozelski, Wendy K. *et al.*, „Dietary Carbohydrate Restriction as the First Approach in Diabetes Management: Critical Review and Evidence Base“, *Nutrition*, nr. 31 (1/2015), pp. 1–13.

Fikkan, Janna L. și Rothblum, Esther D., „Is Fat a Feminist Issue? Exploring the Gendered Nature of Weight Bias“, în *Sex Roles*, nr. 66 (9–10/2012), pp. 575–92.

Files, Julia A., Mayer, Anita P. *et al.*, „Speaker Introductions at Internal Medicine Grand Rounds: Forms of Address Reveal Gender Bias“, în *Journal of Women's Health*, nr. 26 (5/2017), pp. 413–419.

Fisher, Adam, *An Everlasting Name: A Service for Remembering the Shoah*, Behrman House, 1991.

Fortier-Brochu, Émilie, Beaulieu-Bonneau, Simon *et al.*, „Insomnia and Daytime Cognitive Performance: A Meta-Analysis“, în *Sleep Medicine Reviews*, nr. 16 (1/2012), pp. 83–94.

Fresco, David M., Moore, Michael T. *et al.*, „Initial Psychometric Properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a Self-Report Measure of Decentering“, în *Behavior Therapy*, nr. 38 (3/2007), pp. 234–246.

Freudenberger, Herbert J., „The Staff Burn-Out Syndrome in Alternative Institutions“, *Psychotherapy Theory Research and Practice*, nr. 12 (ianuarie 1975), pp. 73–82.

Friedan, Betty, *The Feminine Mystique*, Norton, 1963.

Friedan, Betty, „Up from the Kitchen Floor“, în *The New York Times*, 4 martie 1973.

Friedman, Ronald S. și Förster, Jens, „Effects of Motivational Cues on Perceptual Asymmetry: Implications for Creativity and Analytical Problem Solving“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, în 88 (2/2005), pp. 263–275.

Fulu, Emma, Warner, Xian *et al.*, „Why Do Some Men Use Violence Against Women and How Can We Prevent It?“, în *Quantitative Findings from the United Nations Multi-Country Study on Men and Violence in Asia and the Pacific. Bangkok: United Nations Development Programme*, 2013.

Furnham, Adrian, Badmin, Nicola și Sneade, Ian, „Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem și Reasons for Exercise“, în *Journal of Psychology*, nr. 136 (6/2002), pp. 581–596.

Gander, Fabian, Proyer, René T. *et al.*, „Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression“, în *Journal of Happiness Studies*, nr. 14, (4/2013), pp. 1241–1259.

Gangestad, Steven W. și Grebe, Nicholas M., „Hormonal Systems, Human Social Bonding și Affiliation“, în *Hormones and Behavior*, nr. 91 (2017), pp. 122–135.

Gardner, Wendi L., Pickett, Cynthia L. *et al.*, „On the Outside Looking In: Loneliness and Social Monitoring“, în *Personality and Social Psychology Bulletin*, nr. 31 (11/2005), pp. 1549–1560.

Gates, Bill, „The Deadliest Animal in the World“, GatesNotes (blog), 25 aprilie 2014, https://www.gatesnotes.com/Health/Most-Lethal-Animal-Mosquito-Week.

Gerhardt, Sue, *Importanța iubirii*, traducere de Sabina Strugariu, Dao Psi, 2012.

Gilbert, P., McEwan, K. *et al.*, „Fears of Compassion: Development of Three Self-Report Measures“, în *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, nr. 84 (2011), pp. 239–255.

Gilbert, Paul, „Introducing Compassion-Focused Therapy“, în *Advances in Psychiatric Treatment*, nr. 15 (3/mai 2009), pp. 199–208.

Gilbert, Paul și Procter, Sue, „Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach“, în *Clinical Psychology and Psychotherapy*, nr. 13 (6/2006), pp. 353–379.

Goleman, Daniel, *Inteligența socială*, traducere de Ileana Achim, ed. a II-a, Curtea Veche, 2018.

Golland, Yulia, Arzouan, Yossi și Levit-Binnun, Nava, „The Mere Co-presence: Synchronization of Autonomic Signals and Emotional Responses Across Co-Present Individuals Not Engaged in Direct Interaction“, în *PLOS ONE*, nr. 10 (5/2015).

Gooding, Diane C., Winston, Tina M. *et al.*, „Individual Differences in Hedonic Experience: Further Evidence for the Construct Validity of the ACIPS“, în *Psychiatry Research*, nr. 229 (1/2015), pp. 524–532.

Gottman, John M., *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*, Norton, 2011.

Gottman, John și Silver, Nan, *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*, Harmony Books, 2015.

Grewen, K.M., Anderson, B.J. *et al.*, „Warm Partner Contact Is Related to Lower Cardiovascular Reactivity“, în *Behavioral Medicine*, nr. 29 (2003), pp. 123–130.

Gu, Jenny, Strauss, Clara *et al.*, „How Do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies“, în *Clinical Psychology Review*, în 37 (2015), pp. 1–12.

Gubar, Susan și Gilbert, Sandra, *The Madwoman in the Attic*, Yale University Press, 1979.

Guerrero-Torrelles, Mariona, Monforte-Royo, Cristina *et al.*, „Understanding Meaning in Life Interventions in Patients with Advanced Disease: A Systematic Review and Realist Synthesis“, în *Palliative Medicine* (2017): 0269216316685235.

Gwozdziewycz, Nicolas și Mehl-Madrona, Lewis, „Meta-Analysis of the Use of Narrative Exposure Therapy for the Effects of Trauma Among Refugee Populations“, în *Permanente Journal*, nr. 17 (1/2013), pp. 70–76.

Hagger, Martin S., Wood, Chantelle *et al.*, „Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis“, în *Psychological Bulletin*, nr. 136 (4/2010), pp. 495–525.

Hari, Riitta, Henriksson, Linda *et al.*, „Centrality of Social Interaction in Human Brain Function“, *Neuron*, nr. 88 (1/2015), pp. 181–193.

Hari, Riitta, Sams, Mikko și Nummenmaa, Lauri, „Attending To and Neglecting People: Bridging Neuroscience, Psychology and Sociology“, în *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, nr. 371 (5 mai 2016), 20150365.

Harrison, Yvonne și Horne, James A., „The Impact of Sleep Deprivation on Decision Making: A Review“, în *Journal of Experimental Psychology: Applied*, nr. 6 (3/2000), pp. 236–249.

Hart, Dolores, *The Ear of the Heart*, Ignatius Press, 2013.

Hatch, Jenavieve, „13 Iconic Women Who Nevertheless Persisted“, în *Huffington Post*, 21 februarie 2017.

Hayes, Steven C., Luoma, Jason B. *et al*., „Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes“, în *Behaviour Research and Therapy*, nr. 44 (1/2006), pp. 1–25.

Hegarty, Stephanie, „The Myth of the Eight-Hour Sleep“, în *BBC News Magazine*, 22 februarie 2012.

Heine, S.J., Proulx, T. și Vohs, K.D., „The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations“, în *Personality and Social Psychology Review*, nr. 10 (2006), pp. 88–110.

Herrera, Tim, „Work Less. You'll Get So Much More Done“, în *The New York Times*, 26 iunie 2017.

Higgins, Marissa, „The 35 Best «Nevertheless, She Persisted» Tweets, Becaues This Moment Is Nothing Short of Iconic“, în *Bustle*, 8 februarie 2017, https://www.bustle.com/p/the-35-best-nevertheless-she-persisted-tweets-because-this-moment-is-nothing-short-of-iconic-36697.

Holt-Lunstad, Julianne, Smith, Timothy B., Layton, J. Bradley, „Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review“, în *Public Library of Science Medicine*.

Howe, Everett, „I Believe in the Sun, Part II: The Friend“, în *Humanist Seminarian*, 25 martie 2017, https://humanistseminarian.com/2017/03/25/i-believe-in-the-sun-part-ii-the-friend/.

Hultell, Daniel, Melin, Bo și Gustavsson, J. Petter, „Getting Personal with Teacher Burnout: A Longitudinal Study on the Development of Burnout Using a Person-Based Approach“, în *Teaching and Teacher Education*, nr. 32 (2013), pp. 75–86.

Immordino-Yang, Mary Helen, Christodoulou, Joanna A. și Singh, Vanessa, „Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode for Human Development and Education“, în *Perspectives on Psychological Science*, nr. 7 (4/2012), pp. 352–364.

Imo, Udemezue O., „Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors in the UK: A Systematic Literature Review of Prevalence and Associated Factors“, în *BJPsych Bulletin*, nr. 41 (4/2017), pp. 197–204.

Irwin, Michael R., Olmstead, Richard și Carroll, Judith E., „Sleep Disturbance, Sleep Duration și Inflammation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies and Experimental Sleep Deprivation“, în *Biological Psychiatry*, nr. 80 (1/2016), pp. 40–52.

Itani, Osamu, Jike, Maki *et al*., „Short Sleep Duration and Health Outcomes: A Systematic Review, Meta-Analysis și Meta-Regression“, în *Sleep Medicine*, nr. 32 (2017), pp. 246–256.

Jike, Maki, Itani, Osamu *et al*., „Long Sleep Duration and Health Outcomes: A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression“, în *Sleep Medicine Reviews*, nr. 39, (2018), pp. 25–36.

Johansson, K., Neovius, M. și Hemmingsson, E., „Effects of Anti-Obesity Drugs, Diet și Exercise on Weight-Loss Maintenance After a Very-Low-Calorie Diet or Low-Calorie Diet: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials“, în *American Journal of Clinical Nutrition*, nr. 99 (1/2014), pp. 14–23.

Kanai, Ryota, Bahrami, Bahador *et al*., „Brain Structure Links Loneliness to Social Perception“, în *Current Biology*, nr. 22 (20/2012), pp. 1975–1979.

Kannan, Divya și Levitt, Heidi M., „A Review of Client Self-criticism in Psychotherapy“, în *Journal of Psychotherapy Integration*, nr. 23 (2/2013), pp. 166–178.

Karpowitz, Christopher F., Mendelberg, Tali și Shaker, Lee, „Gender Inequality in Deliberative Participation“, în *American Political Science Review*, disponibil pe CJO doi:10.1017/S0003055412000329.

Keat, Kung Choon, Subramaniam, Ponnusamy *et al*., „Review on Benefits of Owning Companion Dogs Among Older Adults“, în *Mediterranean Journal of Social Sciences*, nr. 7 (4/2016), pp. 397–405.

Keith, S.W., Fontaine, K.R. și Allison, D.B., „Mortality Rate and Overweight: Overblown or Underestimated? A Commentary on a Recent Meta-Analysis of the Associations of BMI and Mortality“, în *Molecular Metabolism*, nr. 2 (2/2013), pp. 65–68.

Kerkhof, G.A. și Van Dongen, H.P.A., „Effects of Sleep Deprivation on Cognition“, *Human Sleep and Cognition: Basic Research*, nr. 185 (2010), pp. 105–129.

Kessler, R.C., „Epidemiology of Women and Depression“, *Journal of Affective Disorders*, nr. 74 (1/2003), pp. 5–13.

Kilpatrick, Marcus, Hebert, Edward și Bartholomew, John, „College Students’ Motivation for Physical Activity: Differentiating Men’s and Women’s Motives for Sport Participation and Exercise“, în *Journal of American College Health*, nr. 54 (2/2005), pp. 87–94.

Kim, Eric S., Strecher, Victor J. și Ryff, Carol D., „Purpose in Life and Use of Preventive Health Care Services“, în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, nr. 111 (46/2014), pp. 16331–16336.

King, Laura A., Hicks, Joshua A. *et al*., „Positive Affect and the Experience of Meaning in Life“, în *Journal of Personality and Social Psychology*, nr. 90 (1/2006), pp. 179–196.

Kitchen Sisters, „Taking Surprising Risks for the Ideal Body“, NPR, 22 martie 2010.

Klug, G., „Dangerous Doze: Sleep and Vulnerability in Medieval German Literature“, în Brunt, L. și Steger, B. (eds.), *Worlds of Sleep*, Frank & Timme, Berlin, 2008.

Kogler, Lydia, Müller, Veronika I. *et al*., „Psychosocial Versus Physiological Stress–Meta-Analyses on Deactivations and Activations of the Neural Correlates of Stress Reactions“, în *Neuroimage*, nr. 119 (2015), pp. 235–251.

Kolata, Gina, „The Shame of Fat Shaming“, în *The New York Times*, 1 octombrie 2016.

Krebs, C., Lindquist, C. *et al*., The Campus Sexual Assault (CSA) Study (2007), http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/221153.pdf.

Krueger, Patrick M. și Friedman, Elliot M., „Sleep Duration in the United States: A Cross-Sectional Population-Based Study“, în *American Journal of Epidemiology*, nr. 169 (9/2009), pp. 1052–1063.

Lambert, Nathaniel M., Fincham, Frank D. și Stillman, Tyler F., „Gratitude and Depressive Symptoms: The Role of Positive Reframing and Positive Emotion“, în *Cognition and Emotion*,

nr. 26 (4/2012), pp. 615–633.

Lane, Jacqueline M., Liang, Jingjing *et al*., „Genome-Wide Association Analyses of Sleep Disturbance Traits Identify New Loci and Highlight Shared Genetics with Neuropsychiatric and Metabolic Traits“, în *Nature Genetics*, nr. 49 (2/2017), pp. 274–281.

Larrivee, Barbara, *Cultivating Teacher Renewal: Guarding Against Stress and Burnout*, R&L Education, 2012.

Le Grange, Daniel, Swanson, Sonja A. *et al*., „Eating Disorder Not Otherwise Specified Presentation in the US Population“, în *International Journal of Eating Disorders*, nr. 45 (5/2012), pp. 711–718.

Leamy, Mary, Bird, Victoria *et al*., „Conceptual Framework for Personal Recovery in Mental Health: Systematic Review and Narrative Synthesis“, în *British Journal of Psychiatry*, nr. 199 (6/2011), pp. 445–452.

Leary, Mark R., Kelly, Kristine M. *et al*., „Construct Validity of the Need to Belong Scale: Mapping the Nomological Network“, în *Journal of Personality Assessment*, nr. 95 (6/2013), pp. 610–624.

Lee, Jennifer A. și Pausé, Cat J., „Stigma in Practice: Barriers to Health for Fat Women“, în *Frontiers in Psychology*, nr. 7 (2016), p. 2063.

Lee, Shaun Wen Huey, Ng, Khuen Yen și Chin, Weng Khong, „The Impact of Sleep Amount and Sleep Quality on Glycemic Control in Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis“, în *Sleep Medicine Reviews*, nr. 31 (2017), pp. 91–101.

Lepore, Stephen și Revenson, Tracy, „Relationships Between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance și Reconfiguration“, în Calhoun, Lawrence G. și Tedeschi, Richard G. (eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, Routledge, 2014.

Li, Peng *et al*., „The Peptidergic Control Circuit for Sighing“, în *Nature*, nr. 530 (februarie 2016), pp. 293–297.

Lin, Xiaoti, Chen, Weiyu *et al*., „Night-Shift Work Increases Morbidity of Breast Cancer and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis of 16 Prospective Cohort Studies“, în *Sleep Medicine*, nr. 16 (11/2015), pp. 1381–1387.

Liu, Tong-Zu, Xu, Chang *et al*., „Sleep Duration and Risk of All-Cause Mortality: A Flexible, Non-Linear, Meta-Regression of 40 Prospective Cohort Studies“, în *Sleep Medicine Reviews*, nr. 32 (2016), pp. 28–36.

Lombrozo, Tania, „Think Your Credentials Are Ignored Because You're A Woman? It Could Be“, NPR.org.

Lovato, Nicole și Gradisar, Michael, „A Meta-Analysis and Model of the Relationship Between Sleep and Depression in Adolescents: Recommendations for Future Research and Clinical Practice“, în *Sleep Medicine Reviews*, nr. 18 (6/2014), pp. 521–529.

Ma, Ning, Dinges, David F. *et al*., „How Acute Total Sleep Loss Affects the Attending Brain: A Meta-Analysis of Neuroimaging Studies“, în *Sleep*, nr. 38 (2/2015), pp. 233–240.

Macaskill, Ann, „Differentiating Dispositional Self-Forgiveness from Other-Forgiveness: Associations with Mental Health and Life Satisfaction“, în *Journal of Social and Clinical Psychology*, nr. 31 (1/2012), pp. 28–50.

MacBeth, Angus și Gumley, Andrew, „Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association Between Self-Compassion and Psychopathology“, în *Clinical Psychology Review*, nr. 32 (6/2012), pp. 545–552.

MacLean, Evan L., Hare, Brian *et al.*, „The Evolution of Self-Control“, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, nr. 111 (20/2014), pp. E2140–E2148.

Malone, Glenn P., Pillow, David R. și Osman, Augustine, „The General Belongingness Scale (GBS): Assessing Achieved Belongingness“, în *Personality and Individual Differences*, nr. 52 (3/2012), pp. 311–316.

Manne, Kate, *Down Girl: The Logic of Misogyny*, Oxford University Press, 2017.

Marsland, Anna L., Walsh, Catherine *et al.*, „The Effects of Acute Psychological Stress on Circulating and Stimulated Inflammatory Markers: A Systematic Review and Meta-Analysis“, în *Brain, Behavior și Immunity*, nr. 21 (7/2017), pp. 901–912.

Martin, Michel, „Star Trek's Uhura Reflects on MLK Encounter“, NPR, 17 ianuarie 2011.

Mathieu, Françoise, *The Compassion Fatigue Workbook: Creative Tools for Transforming Compassion Fatigue and Vicarious Traumatization*, Routledge, 2012.

Mayhew, Sophie L. și Gilbert, Paul, „Compassionate Mind Training with People Who Hear Malevolent Voices: A Case Series Report“, în *Clinical Psychology and Psychotherapy*, nr. 15 (2/2008), pp. 113–138.

McCrea, Sean M., Liberman, Nira *et al*., „Construal Level and Procrastination“, în *Psychological Science*, nr. 19 (12/2008), pp. 1308–1314.

McGregor, Jena, „The Average Work Week Is Now 47 Hours“, în *Washington Post*, 2 septembrie 2014.

McIntosh, Peggy, *Feeling Like a Fraud: Part Two*, Stone Center, Wellesley College, 1985.

McNeill, William H., *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*, Harvard University Press, 1997.

McRae, Kateri și Mauss, Iris B., „Increasing Positive Emotion in Negative Contexts: Emotional Consequences, Neural Correlates și Implications for Resilience“, în *Positive Neuroscience* (2016), pp. 159–174.

Mehta, Ravi, Zhu, Rui Juliet și Cheema, Amar, „Is Noise Always Bad? Exploring the Effects of Ambient Noise on Creative Cognition“, în *Journal of Consumer Research*, nr. 39 (4/2012), pp. 784–799.

Meng, Lin, Zheng, Yang și Hui, Rutai, „The Relationship of Sleep Duration and Insomnia to Risk of Hypertension Incidence: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies“, în *Hypertension Research*, nr. 36 (11/2013), p. 985.

Metz, Thaddeus, „The Meaning of Life“, în Zalta, Edward N. (ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (ediția vara 2013), https://plato.stanford.edu/archives/sum2013/entries/life-meaning.

Miller, William R. și Rollnick, Stephen, *Motivational Interviewing: Helping People Change*, Guilford Press, 2012.

Moradi, Yousef, Reza Baradaran, Hamid *et al*., „Prevalence of Burnout in Residents of Obstetrics and Gynecology: A Systematic Review and Meta-Analysis“, în *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, nr. 29 (4/2015), p. 235.

Morey, Jennifer N., Boggero, Ian A. *et al*., „Current Directions in Stress and Human Immune Function“, în *Current Opinion in Psychology*, nr. 5 (2015), pp. 13–17.

Morris, Gerwyn, Berk, Michael *et al*., „The Neuro-Immune Pathophysiology of Central and Peripheral Fatigue in Systemic Immune-Inflammatory and Neuro-Immune Diseases“, în *Molecular Neurobiology*, nr. 53 (2/2016), pp. 1195–1219.

Murdock, Maureen, „The Heroine’s Journey“, MaureenMurdock.com, fără dată, https://www.maureenmurdock.com/articles/articles-the-heroines-journey.

Neff, Kristin D. și Germer, Christopher K., „A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program“, în *Journal of Clinical Psychology*, nr. 69 (1/2013), pp. 28–44.

Nichols, Austin Lee și Webster, Gregory D., „The Single-Item Need to Belong Scale“, *Personality and Individual Differences*, nr. 55 (2/2013), pp. 189–192.

Nowack, Kenneth, „Sleep, Emotional Intelligence și Interpersonal Effectiveness: Natural Bedfellows“, în *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, nr. 69 (2/2017), pp. 66–79.

Pace, T.W., Negi, L.T. *et al*., „Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress“, în *Psychoneuroendocrinology*, nr. 34 (2009), pp. 87–98.

Pang, Alex, *Rest: Why You Get More Done When You Work Less*, Basic Books, 2016.

Park, Crystal L., „The Meaning Making Model: A Framework for Understanding Meaning, Spirituality și Stress-Related Growth in Health Psychology“, în *European Health Psychologist*, nr. 15 (2/2013), pp. 40–47.

Park, Jina și Baumeister, Roy F., „Meaning in Life and Adjustment to Daily Stressors“, în *Journal of Positive Psychology*, nr. 12 (4/2017), pp. 333–341.

Park, Song-Yi, Wilkens, Lynne R. *et al*., „Weight Change in Older Adults and Mortality: The Multiethnic Cohort Study“, în *International Journal of Obesity*, nr. 42 (2/2018), pp. 205–212.

Patashnik, Erik M., Gerber, Alan S. și Dowling, Conor M., *Unhealthy Politics: The Battle Over Evidence-Based Medicine*, Princeton University Press, 2017.

Paul, T. și Wong, P., „Meaning Centered Positive Group Intervention“, în *Clinical Perspectives on Meaning*, Springer International, 2016.

Permanent Market Research, „Global Nutrition and Supplements Market: History, Industry Growth și Future Trends by PMR“, GlobeNewsWire.com, 27 ianuarie 2015, https://globenewswire.com/news-release/2015/01/27/700276/10117198/en/Global-Nutrition-and-Supplements-Market-History-Industry-Growth-and-Future-Trends-by-PMR.html.

Phillips, Katherine W., „How Diversity Works“, în *Scientific American*, nr. 311 (4/2014), pp. 42–47.

Phillips, Katherine W., Liljenquist, Katie A. și Neale, Margaret A., „Is the Pain Worth the Gain? The Advantages and Liabilities of Agreeing with Socially Distinct Newcomers“, în *Personality and Social Psychology Bulletin*, nr. 35 (3/2009), pp. 336–350.

Pigeon, Wilfred R., Pinquart, Martin și Conner, Kenneth, „Meta-Analysis of Sleep Disturbance and Suicidal Thoughts and Behaviors“, în *Journal of Clinical Psychiatry*, nr. 73 (9/2012), pp. 1160–1167.

Pires, Gabriel Natan, Gomes Bezerra, Andreia *et al*., „Effects of Acute Sleep Deprivation on State Anxiety Levels: A Systematic Review and Meta-Analysis“, în *Sleep Medicine*, nr. 24 (2016), pp. 109–118.

Poehler, Amy, *Yes Please*, Dey Street, 2014.

Polack, Ellie, „New CIGNA Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America“, în CIGNA, 1 mai 2018, https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/docs/IndexReport_1524069371598–173525450.pdf.

Biroul Prim-ministrului, „PM Commits to Government-wide Drive to Tackle Loneliness“, Gov.uk, 17 ianuarie 2018, https://www.gov.uk/government/news/pm-commits-to-government-wide-drive-to-tackle-loneliness.

Puhl, Rebecca M. și Heuer, Chelsea A., „Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health“, în *American Journal of Public Health*, nr. 100 (6/2010), pp. 1019–1028.

Puhl, Rebecca M., Andreyeva, Tatiana și Brownell, Kelly D., „Perceptions of Weight Discrimination: Prevalence and Comparison to Race and Gender Discrimination in America“, în *International Journal of Obesity*, nr. 32 (6/2008), pp. 992–1000.

Purvanova, Radostina K. și Muros, John P., „Gender Differences in Burnout: A Meta-Analysis“, în *Journal of Vocational Behavior*, nr. 77 (2/2010), pp. 168–185.

Rejali, Darius, *Torture and Democracy*, Princeton University Press, 2009.

Richards, Elizabeth A., Ogata, Niwako și Cheng, Ching-Wei, „Evaluation of the Dogs, Physical Activity și Walking (Dogs PAW) Intervention: A Randomized Controlled Trial“, în *Nursing Research*, nr. 65 (3/2016), pp. 191–201.

Robinson, Oliver C., Lopez, Frederick G. *et al*., „Authenticity, Social Context și Well-Being in the United States, England și Russia: A Three Country Comparative Analysis“, în *Journal of Cross-Cultural Psychology*, nr. 44 (5/2013), pp. 719–737.

Robles, Theodore F., Slatcher, Richard B. *et al*., „Marital Quality and Health: A Meta-Analytic Review“, în *Psychological Bulletin*, nr. 140 (1/2014), pp. 140–187.

Roepke, Ann Marie, Jayawickreme, Eranda și Riffle, Olivia M., „Meaning and Health: A Systematic Review“, în *Applied Research in Quality of Life*, nr. 9 (4/2014), pp. 1055–1079.

Rosenbaum, Simon, Tiedemann, Anne, Sherrington, Catherine, Curtis, Jackie și Ward, Philip B., „Physical Activity Interventions for People with Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis“, în *Journal of Clinical Psychiatry*, nr. 75 (9/2014), pp. 964–974.

Roskam, Isabelle, Raes, Marie-Emilie și Mikolajczak, Moïra, „Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory“, în *Frontiers in Psychology*, nr. 8 (2017), p. 163.

Russo-Netzer, Pninit, Schulenberg, Stefan E. și Batthyany, Alexander, „Clinical Perspectives on Meaning: Understanding, Coping and Thriving Through Science and Practice“, în *Clinical Perspectives on Meaning*, Springer International Publishing, 2016.

Ryan, Michelle K. și David, Barbara, „Gender Differences in Ways of Knowing: The Context Dependence of the Attitudes Toward Thinking and Learning Survey“, în *Sex Roles*, nr. 49 (11–12/2003), pp. 693–699.

Ryan, Richard M. și Deci, Edward L., „On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being“, în *Annual Review of Psychology*, nr. 52 (1/2001), pp. 141–66.

Sadker, Myra și Sadker, David, *Failing at Fairness: How America's Schools Cheat Girls*, Simon & Schuster, 2010.

Saguy, Abigail C., *What's Wrong with Fat?*, Oxford University Press, 2012.

Saha, Kaustuv, Eikenburg, Douglas *et al.*, „Repeated Forced Swim Stress Induces Learned Helplessness in Rats“, în *FASEB Journal*, nr. 26 (1 supliment/2012), pp. 1042–4108.

Samitz, Guenther, Egger, Matthias și Zwahlen, Marcel, „Domains of Physical Activity and All-Cause Mortality: Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Cohort Studies“, în *International Journal of Epidemiology*, nr. 40 (5/2011), pp. 1382–1400.

Sandstrom, Gillian M. și Dunn, Elizabeth W., „Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties“, în *Personality and Social Psychology Bulletin*, nr. 40 (7/2014), pp. 910–922.

Sapolsky, Robert, *Behave: Biologia ființelor umane în ipostazele lor cele mai bune și cele mai rele*, traducere de Dan Crăciun, Publica, 2018.

Sapolsky, Robert, *De ce nu fac zebrele ulcer? Ce este stresul, cum ne îmbolnăvește și cum îl putem combate*, traducere de Dan Crăciun, Publica, 2008.

Schatz, Howard și Ornstein, Beverly, *Athlete*, Harper Collins, 2002.

Scheier, Michael F. și Carver, Charles S., „Optimism, Coping și Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies“, în *Health Psychology*, nr. 4 (3/1985), p. 219.

Scott, Sophie, „Why We Laugh“, TED: Ideas Worth Spreading, martie 2015, https://www.ted.com/talks/sophie_scott_why_we_laugh?language=en.

Seligman, Martin E.P., *Optimismul se învață*, traducere de Alina Cârâc, Humanitas, 2004.

Shanafelt, Tait D., Boone, Sonja *et al.*, „Burnout and Satisfaction with Work-Life Balance Among US Physicians Relative to the General US Population“, în *Archives of Internal Medicine*, nr. 172 (18/2012), pp. 1377–1385.

Sharp, John, „Senate Democrats Read Coretta Scott King Letter in Opposition to Jeff Sessions“, Alabama.com, 8 februarie 2017,

https://www.al.com/news/mobile/index.ssf/2017/02/senate_democrats_read_coretta.html.

Shen, Xiaoli, Wu, Yili și Zhang, Dongfeng, „Nighttime Sleep Duration, 24-Hour Sleep Duration and Risk of All-Cause Mortality Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies", în *Scientific Reports*, nr. 6 (2016).

Sirois, Fuschia M., Kitner, Ryan și Hirsch, Jameson K., „Self-compassion, Affect și Health-Promoting Behaviors", în *Health Psychology*, nr. 34 (6/2015), p. 661.

Sivertsen, Børge, Salo, Paula *et al.*, „The Bidirectional Association Between Depression and Insomnia: The HUNT Study", în *Psychosomatic Medicine*, nr. 74 (7/2012), pp. 758–765.

Sobczak, Connie, *Embody: Learning to Love Your Unique Body (and quiet that critical voice!)*, Gurze Books, 2014.

Sofi, Francesco, Valecchi, D. *et al.*, „Physical Activity and Risk of Cognitive Decline: A Meta-Analysis of Prospective Studies", în *Journal of Internal Medicine*, nr. 269 (1/2011), pp. 107–117.

Sofi, Francesco, Cesari, Francesca *et al.*, „Insomnia and Risk of Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis", în *European Journal of Preventive Cardiology*, nr. 21 (1/2014), pp. 57–64.

Solberg Nes, Lise, L. Ehlers, Shawna *et al.*, „Self-regulatory Fatigue, Quality of Life, Health Behaviors și Coping in Patients with Hematologic Malignancies", în *Annals of Behavioral Medicine*, nr. 48 (3/2014), pp. 411–423.

Song, Huan, Fang, Fang *et al.*, „Association of Stress-Related Disorders with Subsequent Autoimmune Disease", în *JAMA*, nr. 319 (23/2018), pp. 2388–2400.

Spiegelhalder, Kai, Regen, Wolfram *et al.*, „Comorbid Sleep Disorders in Neuropsychiatric Disorders Across the Life Cycle", în *Current Psychiatry Reports*, nr. 15 (6/2013), pp. 1–6.

Stairs, Agnes M., Smith, Gregory T. *et al.*, „Clarifying the Construct of Perfectionism", în *Assessment*, nr. 19 (2/2012), pp. 146–166.

Steakley, Lia, „Promoting Healthy Eating and a Positive Body Image on College Campuses", în *Scope. Stanford Medicine*, 29 mai 2014, https://stan.md/2xwwbyw.

Steger, Michael F., „Experiencing Meaning in Life", în *The Human Quest for Meaning: Theories, Research și Applications*, Routledge, 2012.

Stice, Eric și Presnell, Katherine, *The Body Project: Promoting Body Acceptance and Preventing Eating Disorders*, Oxford University Press, 2007.

Stuewig, J. și McCloskey, L.A., „The Relation of Child Maltreatment to Shame and Guilt Among Adolescents: Psychological Routes to Depression and Deliquency", în *Child Maltreatment*, nr. 10 (2005), pp. 324–336.

Swift, D.L., Johannsen, N.M. *et al.*, „The Role of Exercise and Physical Activity in Weight Loss and Maintenance", în *Progress in Cardiovascular Disease*, nr. 56 (4/2014), pp. 441–447.

Tang, David, Kelley, Nicholas J. *et al.*, „Emotions and Meaning in Life: A Motivational Perspective", în *The Experience of Meaning in Life*, Springer Netherlands, 2013.

Taylor, Sonya Renee, *The Body Is Not an Apology: The Power of Radical Self-Love*, Berrett-Koehler, 2018.

Toepfer, Steven M., Cichy, Kelly și Peters, Patti, „Letters of Gratitude: Further Evidence for Author Benefits“, în *Journal of Happiness Studies*, nr. 13 (1/2012), pp. 187–201.

Torre, Jared B. și Lieberman, Matthew D., „Putting Feelings into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation“, în *Emotion Review*, nr. 10 (2/2018), pp. 116–124.

Troxel, Wendy M., „It's More Than Sex: Exploring the Dyadic Nature of Sleep and Implications for Health“, în *Psychosomatic Medicine*, nr. 72 (6/2010), p. 578.

Troxel, Wendy M., Buysse, Daniel J. *et al*., „Marital Happiness and Sleep Disturbances in a Multi-ethnic Sample of Middle-Aged Women“, în *Behavioral Sleep Medicine*, nr. 7 (1/2009), pp. 2–19.

Tsai, J., El-Gabalawy, R. *et al*., „Post-traumatic Growth Among Veterans in the USA: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study“, în *Psychological Medicine*, nr. 45 (01/2015), pp. 165–179.

Tyler, James M. și Burns, Kathleen C., „After Depletion: The Replenishment of the Self's Regulatory Resources“, în *Self and Identity*, nr. 7 (3/2008), pp. 305–321.

Valdesolo, Piercarlo, Ouyang, Jennifer și De Stern, David, „The Rhythm of Joint Action: Synchrony Promotes Cooperative Ability“, în *Journal of Experimental Social Psychology*, nr. 46 (4/iulie 2010), pp. 693–965.

Valkanova, Vyara, Ebmeier, Klaus P. și Allan, Charlotte L., „CRP, IL-6 and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies“, în *Journal of Affective Disorders*, nr. 150 (3/2013), pp. 736–744.

van der Velden, Anne Maj, Kuyken, Willem *et al*., „A Systematic Review of Mechanisms of Change in Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Treatment of Recurrent Major Depressive Disorder“, în *Clinical Psychology Review*, nr. 37 (2015), pp. 26–39.

van Dernoot Lipsky, Laura, *Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others*, ReadHowYouWant.com, 2010.

van Mol, M.M., Kompanje, E.J. *et al*., „The Prevalence of Compassion Fatigue and Burnout Among Healthcare Professionals in Intensive Care Units: A Systematic Review“, în *PLOS One*, nr. 10 (8/2015), e0136955.

Vander Wal, Jillon S., „Unhealthy Weight Control Behaviors Among Adolescents“, în *Journal of Health Psychology*, nr. 17 (1/2012), pp. 110–120.

Verkuil, Bart, Brosschot, Jos F. *et al*., „Prolonged Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction as a Physiological Marker of Psychological Stress in Daily Life“, în *Annals of Behavioral Medicine*, nr. 50 (5/2016), pp. 704–714.

Vos, Joel, „Working with Meaning in Life in Mental Health Care: A Systematic Literature Review of the Practices and Effectiveness of Meaning-Centred Therapies“, în Russo-Netzer P., Schulenberg S., Batthyany A. (eds.), *Clinical Perspectives on Meaning*, Springer International, 2016.

Vromans, Lynette P. și Schweitzer, Robert D., „Narrative Therapy for Adults with Major Depressive Disorder: Improved Symptom and Interpersonal Outcomes“, în *Psychotherapy Research*, nr. 21 (1/2011), pp. 4–15.

Walker, Matthew, *Despre somn. De ce este vital să dormim și să visăm*, traducere de Emilia Vasiliu, Vellant, 2017.

Walsh, Froma, „Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals“, în *Family Process*, nr. 48 (4/2009), pp. 462–480.

Watts, Jenny și Robertson, Noelle, „Burnout in University Teaching Staff: A Systematic Literature Review“, în *Educational Research*, nr. 53 (1/2011), pp. 33–50.

Weber, Mim, Davis, Kierrynn și McPhie, Lisa, „Narrative Therapy, Eating Disorders and Groups: Enhancing Outcomes in Rural NSW“, în *Australian Social Work*, nr. 59 (4/2006), pp. 391–405.

Whelton, William J. și Greenberg, Leslie S., „Emotion in Self-Criticism“, în *Personality and Individual Differences*, nr. 38 (7/2005), pp. 1583–1595.

White, Michael, *Maps of Narrative Practice*, Norton, 2007.

Whitfield-Gabrieli, Susan și Ford, Judith M., „Default Mode Network Activity and Connectivity in Psychopathology“, în *Annual Review of Clinical Psychology*, nr. 8 (2012), pp. 49–76.

Williamson, Ann M. și Feyer, Anne-Marie, „Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication“, în *Occupational and Environmental Medicine*, nr. 57 (10/2000), pp. 649–655.

Wilson, Stephanie J., Jaremka, Lisa M. *et al*., „Shortened Sleep Fuels Inflammatory Responses to Marital Conflict: Emotion Regulation Matters“, în *Psychoneuroendocrinology*, nr. 79 (2019), pp. 74–83.

Wilson, Timothy D., Reinhardt, David A. *et al*., „Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind“, în *Science*, nr. 345 (6192/2014), pp. 75–77.

Withers, Rachel, „8 Women Who Were Warned, Given an Explanation și Nevertheless, Persisted“, în *Bust*, https://bust.com/feminism/19060-kamala-harris-tweets-women-who-persisted.html.

Witvliet, C.V.O., Hofelich Mohr, A.J. *et al*., „Transforming or Restraining Rumination: The Impact of Compassionate Reappraisal Versus Emotion Suppression on Empathy, Forgiveness și Affective Psychophysiology“, în *Journal of Positive Psychology*, nr. 10 (2015), pp. 248–261.

Xi, Bo, He, Dan *et al*., „Short Sleep Duration Predicts Risk of Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis“, în *Sleep Medicine Reviews*, nr. 18 (4/2014), pp. 293–297.